

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



МЕНЮ

12 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,51	6,29	25,57	185,76	0,59
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	29/4	2,27	3,77	14,64	101,74	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,83	3,92	16,71	118,73	0,59
Итого			418	12,61	13,98	56,92	406,23	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,59	45,99	9,78
Итого			98	0,39	0,39	9,59	45,99	9,78
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,53	1,42	2,38	25,20	8,41
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	8,53	7,06	18,74	173,39	15,09
2012	304	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	190/50	12,08	11,03	25,87	251,53	1,35
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	28,94	115,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,02	0,27	12,95	62,32	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,80	0,15	11,89	56,14	0,00
Итого			818	24,96	19,93	100,77	684,30	24,85
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,81	2,26	26,67	142,63	13,06
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,25	0,88	14,61	75,54	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	12,91	52,13	0,03
Итого			414	6,51	3,18	54,87	275,50	15,09
Всего				44,47	37,48	222,15	1 412,02	50,90

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.