

утверждаю

Директор  
ГБОУ ООШ с.Жигули  
Исакова Е.В./



## МЕНЮ

15 января 2024 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,38	4,81	35,19	214,06	0,44
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,08	3,80	14,10	99,22	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,00	2,97	17,79	110,59	0,50
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,46</b>	<b>11,58</b>	<b>67,08</b>	<b>423,87</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	55	0,50	2,49	1,35	30,90	1,31
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	200	5,26	1,47	11,85	82,84	17,27
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	185/45	7,22	7,24	22,97	187,32	11,95
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	12,82	51,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,77	0,24	11,34	54,56	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,57	0,13	10,34	48,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>16,32</b>	<b>11,57</b>	<b>70,67</b>	<b>455,71</b>	<b>30,53</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	479	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	130/20	7,87	9,32	57,23	344,42	0,40
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	55	0,56	0,08	5,04	23,98	1,27
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,32	57,81	0,03
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>8,57</b>	<b>9,40</b>	<b>76,59</b>	<b>426,21</b>	<b>1,70</b>
<b>Всего</b>				<b>37,85</b>	<b>32,65</b>	<b>224,44</b>	<b>1 348,79</b>	<b>35,17</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_ Баринаева Н.Ю.