

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули
Исакова Е.В./



МЕНЮ

16 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,99	5,77	25,73	179,75	0,61
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/7	2,94	2,12	11,92	78,96	0,01
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,64	1,65	15,02	81,90	0,31
Итого			427	10,57	9,54	52,67	340,61	0,93
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	81	1,22	0,41	17,03	77,84	8,11
Итого			81	1,22	0,41	17,03	77,84	8,11
Обед								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	40	0,59	1,95	2,33	29,29	7,56
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/45	6,99	6,06	15,16	143,46	0,80
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	200/50	11,38	8,99	24,72	225,83	1,22
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	28,41	113,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,97	0,26	12,60	60,64	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,76	0,15	11,57	54,63	0,00
Итого			837	22,69	17,41	94,79	627,49	9,58
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	205	2,96	2,17	14,69	91,56	20,74
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	128	0,51	0,51	12,59	60,36	12,84
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,13	0,07	17,28	71,95	1,87
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,83	0,71	11,92	61,60	0,00
Итого			557	5,43	3,46	56,48	285,47	35,45
Всего				39,91	30,82	220,97	1 331,41	54,07

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.