



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

18 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		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	165	5,35	2,43	34,21	180,26	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	34	0,63	2,95	2,55	39,48	0,96
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	13,34	53,87	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,79	0,70	11,65	60,22	0,00
Итого			422	7,91	6,08	61,75	333,83	0,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	116	0,46	0,46	11,35	54,43	11,58
Итого			116	0,46	0,46	11,35	54,43	11,58
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	36	0,29	0,04	0,61	4,68	1,80
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	20,22	11,88	31,59	314,71	5,42
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/40	12,95	3,89	4,13	122,36	9,81
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,18	2,30	22,46	123,72	11,03
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	190	0,07	0,07	15,34	62,57	0,65
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,72	0,06	4,74	22,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
Итого			823	39,28	18,49	90,74	707,55	28,71
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,59	6,46	30,05	205,69	0,72
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	35	2,01	1,60	25,46	124,26	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	20,82	96,47	60,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,25	0,88	14,65	75,76	0,00
Итого			464	11,34	9,14	90,98	502,18	60,72
Всего				58,99	34,17	254,82	1 597,99	102,00

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.