



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

МЕНЮ

25 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,85	6,28	22,66	171,30	0,58
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,90	3,59	12,87	91,63	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,82	3,88	16,79	118,70	0,58
Итого			410	11,57	13,75	52,32	381,63	1,16
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,83	42,33	9,01
Итого			90	0,36	0,36	8,83	42,33	9,01
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	1,87	3,11	33,90	13,72
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	11,07	9,53	18,43	204,77	15,91
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	8,22	7,55	26,35	206,36	0,82
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	185	0,00	0,00	22,77	91,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,62	0,22	10,40	50,06	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,46	0,12	9,62	45,43	0,00
Итого			825	23,22	19,29	90,68	631,55	30,45
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,26	0,03	0,56	4,25	1,64
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,81	2,63	26,70	146,20	13,08
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	13,45	54,24	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,84	0,72	11,96	61,81	0,00
Итого			407	6,03	3,38	52,67	266,50	14,74
Всего				41,18	36,78	204,50	1 322,01	55,36

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.