



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

# МЕНЮ

13 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,68	5,72	24,25	172,10	0,58
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,70	3,09	11,96	90,97	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,56	1,59	14,69	79,61	0,28
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>10,94</b>	<b>10,40</b>	<b>50,90</b>	<b>342,68</b>	<b>0,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,43	0,48	20,05	91,64	9,55
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>1,43</b>	<b>0,48</b>	<b>20,05</b>	<b>91,64</b>	<b>9,55</b>
<b>Обед</b>								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	45	0,62	1,88	2,39	29,00	7,90
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/45	7,12	6,32	15,12	146,15	0,80
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	200/50	11,52	9,33	24,02	226,73	1,24
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	195	0,00	0,00	25,88	103,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,23	10,89	52,38	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,51	0,13	9,95	46,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>830</b>	<b>22,47</b>	<b>17,89</b>	<b>88,25</b>	<b>604,74</b>	<b>9,94</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	205	2,99	2,34	15,42	96,00	20,38
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	126	0,50	0,50	12,37	59,31	12,62
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,13	0,07	17,17	71,45	1,86
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,84	0,72	11,96	61,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>5,46</b>	<b>3,63</b>	<b>56,92</b>	<b>288,57</b>	<b>34,86</b>
<b>Всего</b>				<b>40,30</b>	<b>32,40</b>	<b>216,12</b>	<b>1 327,63</b>	<b>55,23</b>

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.