

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



# МЕНЮ

16 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,65	5,40	25,30	172,45	0,60
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,03	3,78	13,78	97,55	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,98	2,96	17,67	109,96	0,50
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,66</b>	<b>12,14</b>	<b>56,75</b>	<b>379,96</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	98	0,49	0,10	9,85	41,95	1,95
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,85</b>	<b>41,95</b>	<b>1,95</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	40	0,41	3,11	2,24	38,96	0,82
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	245/0/5	2,98	4,92	12,13	106,91	5,93
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	210/45	9,51	7,22	11,94	152,74	32,41
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	190	0,08	0,01	17,01	69,90	1,40
		ЧЕСНОК	5	0,33	0,03	1,50	7,50	0,21
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,78	0,24	11,37	54,72	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,55	0,13	10,21	48,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>786</b>	<b>16,64</b>	<b>15,66</b>	<b>66,40</b>	<b>478,91</b>	<b>40,77</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННОЙ	200/15	25,85	15,55	20,73	331,58	1,05
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	13,94	56,15	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,77	12,83	66,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>27,94</b>	<b>16,32</b>	<b>47,50</b>	<b>454,05</b>	<b>1,07</b>
<b>Всего</b>				<b>55,73</b>	<b>44,22</b>	<b>180,50</b>	<b>1 354,87</b>	<b>44,89</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.