

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



# МЕНЮ

21 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,28	7,24	28,62	209,68	0,62
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,94	2,92	17,65	109,32	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,06	0,80	13,40	69,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>12,28</b>	<b>10,96</b>	<b>59,67</b>	<b>388,25</b>	<b>1,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	117	3,29	2,93	5,29	66,34	0,82
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>3,29</b>	<b>2,93</b>	<b>5,29</b>	<b>66,34</b>	<b>0,82</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,54	2,06	8,54	55,46	1,26
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	240/8	1,85	4,68	12,76	104,57	6,10
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	75	8,85	4,09	2,39	82,36	1,16
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,34	2,40	23,26	128,50	11,39
		ЧЕСНОК	5	0,29	0,02	1,34	6,65	0,18
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	210	0,07	0,07	16,61	67,76	0,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,22	10,41	50,10	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,45	0,12	9,53	44,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>18,02</b>	<b>13,66</b>	<b>84,84</b>	<b>540,34</b>	<b>20,79</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	53	6,47	5,86	0,36	79,96	0,00
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	30	1,75	1,39	22,15	108,05	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	85	1,39	3,39	6,56	63,29	9,94
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	145	0,00	0,00	11,79	47,11	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,06	0,80	13,40	69,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>11,67</b>	<b>11,44</b>	<b>54,26</b>	<b>367,66</b>	<b>9,94</b>
<b>Всего</b>				<b>45,26</b>	<b>38,99</b>	<b>204,06</b>	<b>1 362,59</b>	<b>32,66</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.