

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ

6 марта 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	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	125	8,58	9,75	2,50	132,22	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	24	0,73	0,05	1,51	9,34	0,96
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,86	16,84	105,28	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,99	0,78	12,97	67,03	0,00
Итого			355	14,18	13,44	33,82	313,87	1,68
II Завтрак								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	118	0,59	0,12	11,88	50,59	2,35
Итого			118	0,59	0,12	11,88	50,59	2,35
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	35	0,49	2,16	8,27	55,12	1,10
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	275/8	2,23	5,26	15,39	123,07	7,38
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	8,19	3,32	2,44	72,99	1,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	4,02	2,50	28,93	154,85	14,27
		ЧЕСНОК	4	0,27	0,02	1,23	6,13	0,17
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	190	0,06	0,06	15,17	61,84	0,63
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,02	0,27	12,97	62,39	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,80	0,15	11,88	56,08	0,00
Итого			790	19,08	13,74	96,28	592,47	24,73
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,91	4,98	20,87	149,11	0,69
2008		ВАФЛИ	18	0,48	0,56	13,23	60,60	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	185	0,10	0,01	15,97	66,09	1,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,99	0,78	12,97	67,03	0,00
Итого			429	7,48	6,33	63,04	342,83	2,39
Всего				41,33	33,63	205,02	1 299,76	31,15

Мед.сестра

Барринова

Барринова Н.Ю.