



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

7 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,09	6,13	28,05	192,68	0,69
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,25	3,86	15,17	104,75	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,68	3,74	17,63	120,02	0,55
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,02</b>	<b>13,73</b>	<b>60,85</b>	<b>417,45</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	114	0,45	0,45	11,14	53,41	11,36
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>11,14</b>	<b>53,41</b>	<b>11,36</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,61	1,64	2,74	29,11	9,76
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	14,07	11,84	18,84	239,27	16,36
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	7,96	7,07	26,65	202,17	0,86
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,94	111,71	0,00
		ЧЕСНОК	4	0,26	0,02	1,19	5,93	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,31	0,31	14,77	71,06	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,06	0,16	13,50	63,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>834</b>	<b>27,27</b>	<b>21,04</b>	<b>105,63</b>	<b>722,98</b>	<b>27,14</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	46	0,37	0,05	0,79	6,04	2,32
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	175	4,50	2,77	32,50	173,43	16,04
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,66	59,13	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,19	0,85	14,22	73,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>7,20</b>	<b>3,67</b>	<b>62,17</b>	<b>312,12</b>	<b>18,39</b>
<b>Всего</b>				<b>46,94</b>	<b>38,89</b>	<b>239,79</b>	<b>1 505,96</b>	<b>58,13</b>

Мед.сестра

*Барина*

Барина Н.Ю.