

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

11 марта 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,89	4,53	30,00	183,87	0,46
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,19	3,84	14,79	102,80	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,79	2,73	16,61	102,80	0,46
Итого			360	10,87	11,10	61,40	389,47	0,92
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	105	0,53	0,11	10,63	45,26	2,11
Итого			105	0,53	0,11	10,63	45,26	2,11
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0,43	2,35	1,18	28,52	1,12
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	200	5,55	1,58	13,50	91,51	17,26
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	215/45	8,12	7,69	28,62	217,32	14,76
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	11,72	46,85	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,85	0,25	11,82	56,89	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,14	10,88	51,38	0,00
Итого			733	17,61	12,01	77,72	492,47	33,14
Уплотненный ужин								
2008	479	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	115/20	7,41	8,69	46,13	292,71	0,35
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	55	0,53	0,09	4,88	23,10	1,21
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	12,76	51,56	0,03
Итого			390	8,08	8,78	63,77	367,37	1,59
Всего				37,09	32,00	213,52	1 294,57	37,76

Мед.сестра

Барина Н.Ю.