



Утверждаю

Директор
ГБОУ ООШ с.Жигули
/Исакова Е.В./

МЕНЮ

13 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120/20	8,69	9,49	4,08	136,75	1,06
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,88	3,94	17,15	120,90	0,59
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,63	0,63	10,60	54,81	0,00
Итого			346	14,20	14,06	31,83	312,46	1,65
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	105	2,93	2,62	4,72	59,14	0,73
Итого			105	2,93	2,62	4,72	59,14	0,73
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,75	1,84	3,77	34,97	6,25
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/7	7,56	7,31	21,16	184,53	5,25
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	10,01	3,37	3,77	85,80	0,35
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,63	1,47	25,50	137,57	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,21	0,69	1,43	12,79	0,42
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	185	0,07	0,01	16,65	68,29	1,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,65	51,23	0,00
Итого			790	27,37	15,03	92,66	621,12	13,52
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	110/15	20,31	15,23	23,80	317,13	0,26
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,16	0,00	12,95	53,01	0,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,63	0,63	10,60	54,81	0,00
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	28	0,41	2,49	17,38	94,48	0,00
Итого			379	22,51	18,35	64,73	519,43	0,82
Всего				67,01	50,06	193,94	1 512,15	16,72

Мед.сестра

Барина Н.Ю.