

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

15 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	200	5,61	5,20	26,00	173,34	0,57
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,00	3,76	13,56	96,39	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,82	2,79	17,16	105,77	0,47
Итого			410	10,43	11,75	56,72	375,50	1,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	40	0,42	3,16	2,28	39,65	0,84
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	250/0/5	2,91	5,47	11,75	111,89	5,66
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	8,30	6,27	11,75	138,72	31,03
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,09	0,01	16,85	69,56	1,64
		ЧЕСНОК	5	0,31	0,02	1,44	7,14	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,01	0,27	12,85	61,84	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,14	10,68	50,39	0,00
Итого			795	15,66	15,34	67,60	479,19	39,37
Уплотненный ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	130/15	13,92	8,92	13,50	192,55	0,85
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	126	0,51	0,51	12,38	59,37	12,63
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	13,64	55,00	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,94	0,75	12,61	65,16	0,00
Итого			496	16,48	10,18	52,13	372,08	13,50
Всего				43,07	37,37	186,55	1 269,77	55,91

Мед.сестра

Барри

Барина Н.Ю.