

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 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	120	8,45	9,49	2,50	129,52	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	24	0,73	0,05	1,52	9,38	0,97
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,90	2,87	17,50	108,15	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,23	63,25	0,00
Итого			348	13,96	13,14	33,75	310,30	1,69
II Завтрак								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	116	0,58	0,12	11,74	50,00	2,33
Итого			116	0,58	0,12	11,74	50,00	2,33
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,50	2,20	8,58	56,73	1,11
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	250/8	1,91	4,79	13,11	107,58	6,27
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	8,54	3,87	2,37	79,10	1,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,43	2,51	24,11	133,29	11,83
		ЧЕСНОК	5	0,31	0,02	1,43	7,13	0,20
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	195	0,07	0,07	16,19	65,96	0,66
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,72	0,23	11,04	53,13	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,55	0,13	10,19	48,07	0,00
Итого			748	18,03	13,82	87,02	550,99	21,25
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,00	5,06	21,56	152,94	0,70
2008		ВАФЛИ	23	0,63	0,75	17,44	79,86	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	185	0,09	0,01	16,71	68,93	1,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,23	63,25	0,00
Итого			432	7,60	6,55	67,94	364,98	2,26
Всего				40,17	33,63	200,45	1 276,27	27,53

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.