

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



**МЕНЮ**  
26 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	160/20	23,13	13,12	34,91	354,32	0,29
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,70	3,09	11,96	90,97	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,97	2,02	15,13	86,97	0,37
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>28,80</b>	<b>18,23</b>	<b>62,00</b>	<b>532,26</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	111	1,67	0,56	23,39	106,92	11,14
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>1,67</b>	<b>0,56</b>	<b>23,39</b>	<b>106,92</b>	<b>11,14</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,48	0,09	1,65	10,39	10,83
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	7,54	7,11	15,34	160,50	20,54
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,06	0,00	0,15	0,92	0,57
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,73	11,91	8,64	192,74	0,50
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,05	2,85	27,40	159,27	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,89	1,42	14,55	0,28
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	185	0,00	0,00	11,88	47,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,23	10,89	52,38	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	2,27	0,18	14,94	70,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>822</b>	<b>31,03</b>	<b>23,26</b>	<b>92,31</b>	<b>708,73</b>	<b>32,72</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,56	5,55	24,28	169,45	0,62
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,90	21,98	123,20	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	195	0,15	0,03	16,36	68,09	3,50
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,84	0,72	11,96	61,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>9,77</b>	<b>9,20</b>	<b>74,58</b>	<b>422,55</b>	<b>4,12</b>
<b>Всего</b>				<b>71,27</b>	<b>51,25</b>	<b>252,28</b>	<b>1 770,46</b>	<b>48,66</b>

Мед.сестра

*Барина Н.Ю.*

Барина Н.Ю.