



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

28 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,04	6,26	24,42	178,91	0,55
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,13	3,82	14,44	100,96	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,18	0,00	13,57	55,78	0,77
Итого			435	8,35	10,08	52,43	335,65	1,32
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,85	42,45	9,03
Итого			90	0,36	0,36	8,85	42,45	9,03
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,73	2,60	2,58	37,48	5,12
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	6,34	6,29	18,18	159,60	13,92
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6	0,07	0,01	0,17	1,08	0,66
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	175/50	9,09	8,82	23,91	211,62	0,84
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	28,19	112,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,90	0,25	12,17	58,57	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,69	0,14	11,11	52,42	0,00
Итого			839	19,82	18,11	96,31	633,54	20,54
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	175	2,53	3,08	13,50	92,88	16,43
2008	479	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	55	4,01	4,01	30,74	174,86	0,08
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	231	6,46	5,77	10,41	130,41	1,62
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,49	69,73	0,00
Итого			488	15,07	13,67	68,14	467,88	18,13
Всего				43,60	42,22	225,73	1 479,52	49,02

Мед.сестра

Барина Н.Ю.