

Утверждаю

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



МЕНЮ
23 апреля 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	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	155/20	22,93	12,94	35,41	353,95	0,28
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,79	3,04	13,07	95,50	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,88	1,93	15,91	89,00	0,34
Итого			407	28,60	17,91	64,39	538,45	0,64
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	99	1,48	0,49	20,77	94,96	9,89
Итого			99	1,48	0,49	20,77	94,96	9,89
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,46	0,08	1,57	9,94	10,36
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	7,58	7,09	14,77	158,12	19,60
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	1,01	0,62
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,33	12,24	9,65	202,19	0,52
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,58	2,93	29,78	171,60	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,85	1,49	14,63	0,40
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	205	0,00	0,00	12,83	51,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,61	0,21	10,32	49,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,14	0,17	14,07	66,42	0,00
Итого			821	31,97	23,58	94,64	724,88	31,50
Уплотненный ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,63	5,33	25,52	172,64	0,59
2008		ПЕЧЕНЬЕ	26	1,96	2,56	19,41	108,78	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	98	2,74	2,45	4,41	55,28	0,68
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,01	0,78	13,07	67,57	0,00
Итого			350	12,34	11,12	62,41	404,27	1,27
Всего				74,39	53,10	242,21	1 762,56	43,30

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.