



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

МЕНЮ

14 мая 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 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4,90 | 5,08 | 28,78 | 181,32 | 0,56 |
| к/к | к/к | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25/5 | 1,94 | 3,74 | 13,18 | 94,48 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,95 | 2,02 | 16,51 | 92,47 | 0,37 |
| Итого | | | 430 | 8,79 | 10,84 | 58,47 | 368,27 | 0,93 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 98 | 1,47 | 0,49 | 20,51 | 93,76 | 9,77 |
| Итого | | | 98 | 1,47 | 0,49 | 20,51 | 93,76 | 9,77 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 45 | 0,58 | 3,03 | 2,12 | 38,66 | 4,08 |
| 2008 | 106 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 235/45/8 | 6,68 | 7,37 | 12,52 | 147,17 | 0,81 |
| | | ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 6 | 0,07 | 0,01 | 0,17 | 1,09 | 0,67 |
| 2012 | 304 | ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ | 205/50 | 8,89 | 7,66 | 26,07 | 209,19 | 1,09 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА | 200 | 0,53 | 0,26 | 20,34 | 94,96 | 56,51 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,68 | 0,22 | 10,75 | 51,70 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 27 | 2,22 | 0,18 | 14,60 | 68,91 | 0,00 |
| Итого | | | 846 | 20,65 | 18,73 | 86,57 | 611,68 | 63,16 |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 215 | 3,16 | 3,50 | 15,53 | 107,62 | 22,16 |
| 2008 | 479 | СЫРНАЯ ПАЛОЧКА | 60/10 | 8,71 | 8,64 | 34,44 | 250,87 | 0,10 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,11 | 0,06 | 18,57 | 76,77 | 1,65 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 24 | 1,88 | 0,73 | 12,23 | 63,25 | 0,00 |
| Итого | | | 509 | 13,86 | 12,93 | 80,77 | 498,51 | 23,91 |
| Всего | | | | 44,77 | 42,99 | 248,32 | 1 572,22 | 97,77 |

Мед.сестра _____

Барина

Барина Н.Ю.