

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ

22 мая 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								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	185/20	28,87	15,81	34,77	401,88	0,32
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/7	3,82	2,44	17,80	108,91	0,01
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,53	1,56	19,93	100,42	0,29
Итого			442	34,27	19,81	72,50	611,21	0,62
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	142	3,98	3,55	6,41	80,30	0,99
Итого			142	3,98	3,55	6,41	80,30	0,99
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,47	0,09	1,62	10,23	10,65
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	8,99	3,55	16,96	195,74	22,48
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6	0,08	0,01	0,19	1,22	0,76
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	15,96	15,66	12,17	253,72	0,62
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,96	3,15	36,05	203,91	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,25	1,28	2,07	20,96	0,44
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	240	0,00	0,00	17,32	60,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,92	0,12	5,91	28,45	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,47	0,20	16,27	76,78	0,00
Итого			873	37,10	30,96	108,56	860,27	34,95
Уплотненный ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,88	4,86	32,07	195,10	0,48
2008		ПЕЧЕНЬЕ	34	2,57	3,35	25,45	142,66	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0,79	0,16	15,95	67,89	3,16
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,74	1,07	17,80	92,01	0,00
Итого			428	11,98	9,44	91,27	497,66	3,64
Всего				87,33	62,86	278,74	2 049,44	40,20

Мед.сестра

Барина Н.Ю.