



Утверждаю

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

МЕНЮ

4 июня 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	170/20	24,94	13,96	38,67	384,51	0,31
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,97	3,45	11,86	95,13	0,03
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,07	2,08	15,69	90,21	0,39
Итого			422	30,98	19,49	66,22	569,85	0,73
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	83	1,24	0,41	17,41	79,58	8,29
Итого			83	1,24	0,41	17,41	79,58	8,29
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,03	12,53
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	10,34	9,54	15,54	194,94	18,94
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	8	0,11	0,01	0,26	1,63	1,01
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	20,00	17,94	8,47	275,73	0,82
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,37	2,93	28,84	166,96	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,24	1,03	1,71	17,25	0,42
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	205	0,00	0,00	12,23	48,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,81	0,24	11,60	55,82	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,13	10,51	49,57	0,00
Итого			860	41,02	31,92	91,07	822,82	33,72
Уплотненный ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	6,04	5,74	27,33	185,24	0,64
2008		ПЕЧЕНЬЕ	26	1,97	2,58	19,58	109,73	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	237	6,63	5,92	10,68	133,84	1,66
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,71	11,86	61,33	0,00
Итого			487	16,46	14,95	69,45	490,14	2,30
Всего				89,70	66,77	244,15	1 962,39	45,04

Мед.сестра

Барина Н.Ю.