

Утверждаю

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



МЕНЮ
9 июля 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	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕНКОЙ	170/20	27,87	16,36	29,21	380,47	0,46
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,10	3,81	14,23	99,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,19	2,23	16,21	94,26	0,42
Итого			420	32,16	22,40	59,65	574,60	0,88
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	105	1,58	0,53	22,05	100,80	10,50
Итого			105	1,58	0,53	22,05	100,80	10,50
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,63	1,56	2,25	26,17	4,38
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	280/45/8	8,35	8,18	17,84	182,74	0,87
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	1,01	0,62
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	215/50	9,71	8,44	24,82	214,56	1,23
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,56	0,27	20,32	95,78	60,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,82	0,24	11,66	56,09	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,59	0,13	10,47	49,39	0,00
Итого			901	22,73	18,83	87,52	625,74	67,80
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	205	3,03	3,50	15,72	107,84	20,21
2008	479	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	70/10	9,67	8,92	39,70	278,08	0,11
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	195	0,12	0,06	17,93	74,29	1,73
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,04	0,80	13,28	68,64	0,00
Итого			506	14,86	13,28	86,63	528,85	22,05
Всего				71,33	55,04	255,85	1 829,99	101,23

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.