



Утверждаю

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

МЕНЮ
26 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120/12	8,54	9,95	3,66	138,62	0,76
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,94	2,92	17,52	108,81	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,25	0,88	14,61	75,54	0,00
Итого			341	13,73	13,75	35,79	322,97	1,25
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	10,79	51,74	11,01
Итого			110	0,44	0,44	10,79	51,74	11,01
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	37	0,41	0,07	1,41	8,91	9,28
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	245/45/7	6,69	7,49	10,43	139,13	5,09
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	0,97	0,60
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	210/45	8,64	7,61	27,56	214,27	14,12
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,19	0,08	13,94	58,61	16,17
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,60	0,21	10,24	49,29	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,42	0,12	9,33	44,02	0,00
Итого			835	19,02	15,59	73,07	515,20	45,26
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	230	3,38	3,40	16,44	111,32	23,63
2008		СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	167	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,25	0,88	14,61	75,54	0,00
Итого			426	5,63	4,28	31,05	186,86	23,63
Всего				38,82	34,06	150,70	1 076,77	81,15

Мед.сестра Барина Барина Н.Ю.