

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ с.Жигули

Исакова Е.В./



# МЕНЮ

15 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,52	5,18	29,41	187,27	0,67
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	3,05	4,44	20,51	134,71	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,78	3,79	17,00	118,40	0,55
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>12,35</b>	<b>13,41</b>	<b>66,92</b>	<b>440,38</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>11,22</b>	<b>47,78</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	1,06	2,25	5,94	49,05	10,10
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	11,64	2,38	35,23	209,46	9,13
2008	287	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,49	7,99	6,09	179,56	11,24
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,61	2,66	25,01	138,71	12,23
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,55	0,22	22,33	103,95	66,65
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,42	64,59	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,85	0,15	12,16	57,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>785</b>	<b>37,30</b>	<b>15,93</b>	<b>120,18</b>	<b>802,74</b>	<b>109,35</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,32	5,26	25,51	175,48	0,67
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,38	6,76	32,83	213,63	0,09
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	220	0,08	0,08	16,42	67,19	0,80
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>11,78</b>	<b>12,10</b>	<b>74,76</b>	<b>456,30</b>	<b>1,56</b>
<b>Всего</b>				<b>61,99</b>	<b>41,55</b>	<b>273,08</b>	<b>1 747,20</b>	<b>114,35</b>

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.