

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули  
Исакова Е.В./

# МЕНЮ

16 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕНКОЙ	160/20	25,74	15,94	29,11	367,24	0,33
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/7	4,45	3,85	13,26	106,30	0,03
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,72	1,74	14,25	79,89	0,32
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>31,91</b>	<b>21,53</b>	<b>56,62</b>	<b>553,43</b>	<b>0,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	103	1,54	0,51	21,62	98,83	10,29
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>1,54</b>	<b>0,51</b>	<b>21,62</b>	<b>98,83</b>	<b>10,29</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	39	0,43	0,08	1,49	9,41	9,81
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/40/10	6,72	5,46	13,88	132,82	18,69
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,06	0,00	0,15	0,91	0,56
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	65	11,91	10,83	11,47	191,15	0,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,69	2,91	25,78	151,84	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,24	0,59	1,83	13,60	0,37
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	210	0,00	0,00	11,39	45,53	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,91	0,25	12,22	58,79	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,14	10,88	51,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>818</b>	<b>28,62</b>	<b>20,26</b>	<b>89,09</b>	<b>655,40</b>	<b>29,88</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	4,97	4,81	22,20	152,06	0,54
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24	1,76	2,31	17,50	98,10	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	185	5,19	4,63	8,36	104,71	1,30
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,04	0,79	13,26	68,55	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>13,96</b>	<b>12,54</b>	<b>61,32</b>	<b>423,42</b>	<b>1,84</b>
<b>Всего</b>				<b>76,03</b>	<b>54,84</b>	<b>228,65</b>	<b>1 731,08</b>	<b>42,69</b>

Мед.сестра

Баринова Н.Ю.