



Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,90	6,20	23,95	175,93	0,54
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,74	3,67	11,91	87,89	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,19	0,00	15,56	63,43	0,46
Итого			430	7,83	9,87	51,42	327,25	1,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	10,79	51,73	11,01
Итого			110	0,44	0,44	10,79	51,73	11,01
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,70	2,54	2,49	36,31	4,80
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ	250/40/8	6,54	4,84	21,70	157,35	17,76
		ЛУК ЗЕЛЕНый	6	0,07	0,01	0,17	1,07	0,66
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	175/50	8,64	9,01	24,49	213,76	0,97
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	210	0,00	0,00	33,46	133,82	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,76	0,15	11,56	54,55	0,00
Итого			846	19,70	16,81	106,59	658,05	24,19
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	215	3,13	3,18	15,91	106,16	21,34
2008	479	ВАТРУШКА	75	4,95	4,66	25,35	162,90	0,05
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВый	230	0,15	0,03	21,71	89,09	3,79
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,68	0,66	10,96	56,66	0,00
Итого			542	9,91	8,53	73,93	414,81	25,18
Всего				37,88	35,65	242,73	1 451,84	61,38

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.