



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

МЕНЮ

19 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 | | | | | | | | |
| | | | 120 | 6,06 | 2,58 | 27,42 | 156,96 | 0,00 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 144 | 4,27 | 4,71 | 6,93 | 88,40 | 0,79 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 200 | 0,17 | 0,00 | 13,07 | 52,90 | 0,04 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 19 | 1,44 | 0,56 | 9,39 | 48,56 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 483 | 11,94 | 7,85 | 56,81 | 346,82 | 0,83 |
| Итого | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ПЕРСИКОВО-БАНАНОВЫЙ | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 1,00 |
| Итого | | | 125 | 0,61 | 0,13 | 12,25 | 52,14 | 1,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА | 35 | 0,38 | 3,07 | 2,04 | 37,56 | 0,74 |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 235/8 | 1,79 | 2,54 | 13,71 | 85,19 | 6,76 |
| 2008 | 239 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | 12,97 | 6,03 | 7,32 | 135,61 | 0,21 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 115 | 2,10 | 0,80 | 22,22 | 104,52 | 0,00 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 20 | 0,18 | 0,61 | 1,48 | 12,27 | 0,38 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК | 200 | 0,51 | 0,15 | 18,34 | 77,88 | 1,44 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 26 | 2,09 | 0,16 | 13,69 | 64,61 | 0,00 |
| 2008 | | | 754 | 22,34 | 13,67 | 93,64 | 589,03 | 9,53 |
| Итого | | | | | | | | |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 146 | ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ | 105 | 5,20 | 10,30 | 19,30 | 191,00 | 3,00 |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 45 | 0,36 | 0,05 | 0,77 | 5,85 | 2,25 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА | 200 | 0,55 | 0,30 | 20,48 | 95,44 | 51,32 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 19 | 1,44 | 0,56 | 9,39 | 48,56 | 0,00 |
| Итого | | | 369 | 7,55 | 11,21 | 49,94 | 340,85 | 56,57 |
| Всего | | | | 42,44 | 32,86 | 212,64 | 1 328,84 | 67,93 |

Мед.сестра Барина Н.Ю.