



# МЕНЮ

6 августа 2024 г.

Сад 12 часов

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

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,19	6,36	24,47	180,61	0,59
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,02	2,06	15,17	87,66	0,37
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,63	0,63	10,58	54,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>9,84</b>	<b>9,05</b>	<b>50,22</b>	<b>322,95</b>	<b>0,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	117	1,75	0,58	24,50	112,00	11,67
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>1,75</b>	<b>0,58</b>	<b>24,50</b>	<b>112,00</b>	<b>11,67</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	37	0,41	0,07	1,41	8,89	9,26
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	6,96	6,79	15,16	155,40	18,89
		ЛУК ЗЕЛЕНый	5	0,06	0,00	0,16	0,95	0,59
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	65	11,63	10,73	9,49	181,15	0,45
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,38	2,75	24,36	143,41	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,55	1,47	11,72	0,45
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	210	0,00	0,00	11,83	47,31	0,00
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>822</b>	<b>28,59</b>	<b>21,32</b>	<b>89,46</b>	<b>670,84</b>	<b>29,64</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	6,18	5,79	28,30	189,97	0,63
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,67	2,18	16,53	92,67	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	175	4,90	4,38	7,89	98,89	1,23
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,14	0,83	13,92	71,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>14,89</b>	<b>13,18</b>	<b>66,64</b>	<b>453,48</b>	<b>1,86</b>
<b>Всего</b>				<b>55,07</b>	<b>44,13</b>	<b>230,82</b>	<b>1 559,27</b>	<b>44,13</b>

Мед.сестра Барина Н.Ю.