

Утверждаю



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

МЕНЮ

28 августа 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								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	130/14	9,46	10,30	3,90	146,39	0,86
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,00	2,98	18,51	113,63	0,50
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,04	0,80	13,28	68,64	0,00
Итого			350	14,50	14,08	35,69	328,66	1,36
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,35	0,35	8,63	41,39	8,81
Итого			88	0,35	0,35	8,63	41,39	8,81
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,13	7,13	7,42
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/14	5,90	7,59	10,58	140,54	5,05
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	7	0,09	0,01	0,21	1,32	0,82
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	7,63	6,82	26,94	201,03	13,91
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,15	0,06	14,58	60,39	11,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00
Итого			848	17,87	14,95	77,84	526,73	38,84
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,97	5,77	29,06	192,88	0,61
2008		СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,04	0,80	13,28	68,64	0,00
Итого			426	8,01	6,57	42,34	261,52	0,61
Всего				40,73	35,95	164,50	1 158,30	49,62

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.