

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



МЕНЮ

4 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	125	8,99	10,61	2,38	141,26	0,22
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,54	2,55	2,20	34,06	0,83
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,71	2,67	17,17	104,17	0,45
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			360	14,17	16,58	34,28	344,24	1,50
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,54	0,11	10,82	46,07	2,14
Итого			107	0,54	0,11	10,82	46,07	2,14
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,31	0,04	0,97	5,44	3,89
2008	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	285/45	11,16	9,71	23,16	225,15	6,98
		ЛУК ЗЕЛЕНый	5	0,07	0,01	0,16	1,00	0,62
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	210/45	14,33	11,45	14,42	220,48	37,40
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	195	0,16	0,07	15,05	62,68	13,86
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,39	0,32	15,29	73,57	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,11	0,17	13,90	65,62	0,00
Итого			886	30,53	21,77	82,95	653,94	62,75
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	155/18	29,42	20,95	24,52	409,62	0,35
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,18	0,00	12,86	52,81	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	126	0,50	0,50	12,33	59,11	12,58
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,87	0,73	12,15	62,81	0,00
Итого			529	31,97	22,18	61,86	584,35	13,65
Всего				77,21	60,64	189,91	1 628,60	80,04

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.