

Утверждаю

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



## МЕНЮ

10 сентября 2024 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННОЙ	150/20	23,69	14,48	29,72	347,90	0,43
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,25	3,86	15,17	104,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,78	1,81	15,22	84,76	0,33
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>27,72</b>	<b>20,15</b>	<b>60,11</b>	<b>537,39</b>	<b>0,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	85	1,28	0,43	17,88	81,74	8,51
<b>Итого</b>			<b>85</b>	<b>1,28</b>	<b>0,43</b>	<b>17,88</b>	<b>81,74</b>	<b>8,51</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,56	2,45	2,09	33,27	3,96
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	210/45/8	5,93	5,56	12,37	125,65	0,78
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,06	0,00	0,16	0,96	0,60
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	190/50	7,89	6,31	24,72	187,82	1,06
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,52	0,25	19,25	90,21	54,74
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,90	0,25	12,14	58,43	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,68	0,14	11,05	52,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>803</b>	<b>18,54</b>	<b>14,96</b>	<b>81,78</b>	<b>548,49</b>	<b>61,14</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	210	3,12	2,76	15,96	102,62	21,38
2008	479	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60/10	8,85	8,32	33,28	243,73	0,11
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,12	0,06	17,72	73,61	1,83
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,19	0,85	14,22	73,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>508</b>	<b>14,28</b>	<b>11,99</b>	<b>81,18</b>	<b>493,46</b>	<b>23,32</b>
<b>Всего</b>				<b>61,82</b>	<b>47,53</b>	<b>240,95</b>	<b>1 661,08</b>	<b>93,73</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Баринаева Н.Ю.