

Утверждаю

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



# МЕНЮ

17 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,64	5,38	25,99	174,95	0,59
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/7	4,17	3,48	13,49	102,63	0,03
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,59	1,59	15,29	82,19	0,30
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>11,40</b>	<b>10,45</b>	<b>54,77</b>	<b>359,77</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	108	1,62	0,54	22,61	103,38	10,77
<b>Итого</b>			<b>108</b>	<b>1,62</b>	<b>0,54</b>	<b>22,61</b>	<b>103,38</b>	<b>10,77</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,28	0,03	0,59	4,53	1,74
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,08	7,12	12,80	148,84	11,39
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,13	12,21	8,88	198,07	0,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,44	2,44	24,26	133,27	11,91
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,24	1,00	1,71	16,93	0,42
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	185	0,00	0,00	12,66	50,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,97	0,26	12,61	60,67	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,75	0,15	11,48	54,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>799</b>	<b>27,89</b>	<b>23,21</b>	<b>84,99</b>	<b>667,10</b>	<b>25,98</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/20	17,74	10,52	32,53	298,77	0,24
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	70	0,70	0,14	6,85	32,62	1,86
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,50	0,24	19,39	90,18	51,99
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,49	69,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>21,01</b>	<b>11,71</b>	<b>72,26</b>	<b>491,30</b>	<b>54,09</b>
<b>Всего</b>				<b>61,92</b>	<b>45,91</b>	<b>234,63</b>	<b>1 621,55</b>	<b>91,76</b>

Мед.сестра

*Барина*

Барина Н.Ю.