

Утверждаю



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

МЕНЮ

1 октября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,18 | 5,53 | 28,29 | 187,76 | 0,64 |
| к/к | к/к | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25/7 | 3,65 | 2,76 | 13,92 | 95,72 | 0,02 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,68 | 1,73 | 15,31 | 83,92 | 0,31 |
| Итого | | | 432 | 11,51 | 10,02 | 57,52 | 367,40 | 0,97 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 130 | 1,94 | 0,65 | 27,22 | 124,44 | 12,96 |
| Итого | | | 130 | 1,94 | 0,65 | 27,22 | 124,44 | 12,96 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,86 | 6,55 | 2,52 |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/40/8 | 7,06 | 6,87 | 13,03 | 147,32 | 12,79 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ | 65 | 12,57 | 11,80 | 8,77 | 191,82 | 0,50 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 135 | 3,48 | 2,44 | 24,30 | 133,63 | 11,90 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 25 | 0,24 | 1,09 | 1,61 | 17,29 | 0,38 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 195 | 0,00 | 0,00 | 12,54 | 50,16 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 19 | 1,23 | 0,16 | 7,85 | 37,77 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 27 | 2,19 | 0,17 | 14,42 | 68,06 | 0,00 |
| Итого | | | 814 | 27,17 | 22,58 | 83,38 | 652,60 | 28,09 |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 175/20 | 26,71 | 15,01 | 29,97 | 366,70 | 0,33 |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ | 70 | 0,71 | 0,14 | 6,83 | 32,50 | 1,87 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА | 200 | 0,56 | 0,27 | 20,06 | 94,55 | 59,94 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 28 | 2,14 | 0,83 | 13,92 | 71,95 | 0,00 |
| Итого | | | 493 | 30,12 | 16,25 | 70,78 | 565,70 | 62,14 |
| Всего | | | | 70,74 | 49,50 | 238,90 | 1 710,14 | 104,16 |

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.