

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



## МЕНЮ

2 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	140	10,46	11,51	2,56	155,95	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	29	0,86	0,06	1,82	11,19	1,16
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,84	2,81	17,50	107,46	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>16,16</b>	<b>15,16</b>	<b>34,87</b>	<b>341,75</b>	<b>1,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>11,22</b>	<b>47,78</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,52	1,96	7,86	51,71	1,34
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	265/8	2,19	5,54	14,43	122,80	6,88
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	75	9,03	4,11	2,29	82,81	1,13
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,38	2,30	24,36	139,40	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	225	0,08	0,08	16,94	69,27	0,80
		ЧЕСНОК	6	0,40	0,03	1,82	9,07	0,25
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,37	0,18	8,79	42,30	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,19	16,04	75,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>21,40</b>	<b>14,39</b>	<b>92,53</b>	<b>593,08</b>	<b>10,40</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,93	5,11	21,63	153,38	0,68
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	185	0,08	0,01	17,47	71,73	1,42
2008		ВАФЛИ	22	0,60	0,71	16,66	76,31	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>7,61</b>	<b>6,61</b>	<b>68,75</b>	<b>368,57</b>	<b>2,10</b>
<b>Всего</b>				<b>45,73</b>	<b>36,27</b>	<b>207,37</b>	<b>1 351,18</b>	<b>16,59</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Барина Н.Ю.