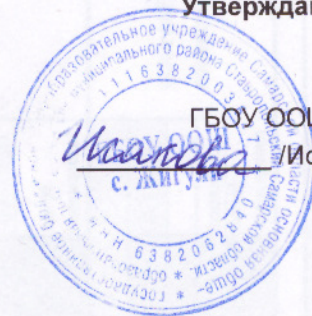


Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



МЕНЮ

4 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 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 4,32 | 1,13 | 19,55 | 105,41 | 0,00 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 96 | 2,72 | 3,00 | 4,39 | 56,12 | 0,50 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,12 | 0,00 | 14,07 | 56,75 | 0,02 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,75 | 0,00 |
| Итого | | | 421 | 9,09 | 4,88 | 50,54 | 283,03 | 0,52 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ | 161 | 4,50 | 4,02 | 7,25 | 90,82 | 1,12 |
| Итого | | | 161 | 4,50 | 4,02 | 7,25 | 90,82 | 1,12 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 40 | 0,51 | 2,51 | 2,99 | 36,74 | 1,50 |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 10,01 | 2,04 | 29,91 | 178,50 | 8,37 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 75/40 | 12,12 | 2,46 | 3,60 | 99,35 | 9,45 |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 125 | 5,42 | 1,78 | 34,69 | 176,64 | 0,00 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК | 200 | 0,44 | 0,10 | 17,42 | 73,02 | 0,88 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,38 | 0,19 | 15,65 | 73,83 | 0,00 |
| Итого | | | 779 | 32,20 | 9,26 | 112,74 | 678,87 | 20,20 |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 216 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 58 | 7,08 | 6,41 | 0,39 | 87,58 | 0,00 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 110 | 1,75 | 4,13 | 8,79 | 80,71 | 12,47 |
| 2008 | | ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ | 38 | 2,14 | 1,71 | 27,29 | 133,13 | 0,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 145 | 0,00 | 0,00 | 12,10 | 48,36 | 0,00 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,93 | 0,75 | 12,53 | 64,75 | 0,00 |
| Итого | | | 376 | 12,90 | 13,00 | 61,10 | 414,53 | 12,47 |
| Всего | | | | 58,69 | 31,16 | 231,63 | 1 467,25 | 34,31 |

Мед.сестра

Барринова

Барринова Н.Ю.