

Утверждаю

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



# МЕНЮ

7 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>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,34	4,76	34,62	211,22	0,45
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,59	3,99	17,39	116,22	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,06	3,04	17,58	110,65	0,51
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,99</b>	<b>11,79</b>	<b>69,59</b>	<b>438,09</b>	<b>0,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>	<b>53,75</b>	<b>2,50</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,31	1,55	0,97	19,78	0,84
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	7,50	1,53	14,12	101,30	16,93
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	190/45	8,42	7,24	25,56	202,08	12,96
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	12,71	50,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,12	0,15	7,15	34,42	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,99	0,16	13,09	61,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>742</b>	<b>19,34</b>	<b>10,63</b>	<b>73,60</b>	<b>470,12</b>	<b>30,73</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	479	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	125/20	7,89	7,85	50,34	303,82	0,40
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,57	0,10	5,27	25,03	1,37
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	13,84	55,78	0,02
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>8,57</b>	<b>7,95</b>	<b>69,45</b>	<b>384,63</b>	<b>1,79</b>
<b>Всего</b>				<b>41,53</b>	<b>30,50</b>	<b>225,27</b>	<b>1 346,59</b>	<b>35,98</b>

Мед.сестра Барринова Н.Ю. Баринова Н.Ю.