

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
8 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,86	5,50	26,61	180,08	0,54
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,17	2,44	11,69	81,83	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,46	15,32	80,55	0,27
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>10,48</b>	<b>9,40</b>	<b>53,62</b>	<b>342,46</b>	<b>0,83</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	117	1,75	0,58	24,50	112,00	11,67
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>1,75</b>	<b>0,58</b>	<b>24,50</b>	<b>112,00</b>	<b>11,67</b>
<b>Обед</b>								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	55	0,91	2,10	3,60	36,99	11,67
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/45	6,93	6,12	15,17	143,72	0,80
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	195/50	11,14	9,00	23,60	220,44	1,22
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	19,53	86,86	39,98
		ЧЕСНОК	6	0,36	0,03	1,64	8,16	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,08	0,16	13,63	64,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>844</b>	<b>22,94</b>	<b>17,71</b>	<b>84,80</b>	<b>597,20</b>	<b>53,89</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	210	3,05	2,31	16,02	98,42	20,39
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	119	0,48	0,48	11,65	55,86	11,89
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,12	0,06	18,26	75,75	1,81
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>552</b>	<b>5,45</b>	<b>3,55</b>	<b>57,62</b>	<b>290,46</b>	<b>34,09</b>
<b>Всего</b>				<b>40,62</b>	<b>31,24</b>	<b>220,54</b>	<b>1 342,12</b>	<b>100,48</b>

Мед.сестра

*Барина*

Барина Н.Ю.