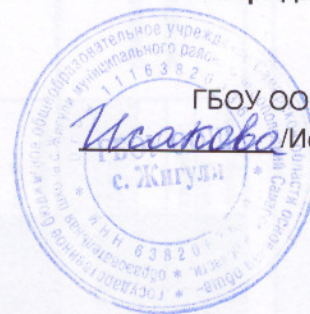


Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова /Исакова Е.В./



МЕНЮ

10 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 160 | 5,16 | 1,72 | 33,02 | 168,27 | 0,00 |
| 2012 | 53 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 31 | 0,58 | 2,72 | 2,35 | 36,28 | 0,88 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,12 | 0,00 | 13,94 | 56,21 | 0,02 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 21 | 1,65 | 0,64 | 10,71 | 55,37 | 0,00 |
| Итого | | | 412 | 7,51 | 5,08 | 60,02 | 316,13 | 0,90 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,78 | 42,10 | 8,96 |
| Итого | | | 90 | 0,36 | 0,36 | 8,78 | 42,10 | 8,96 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 47 | 0,38 | 0,05 | 0,80 | 6,10 | 2,34 |
| 2008 | 99 | СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ | 250/45/25 | 21,16 | 11,51 | 39,89 | 348,29 | 5,01 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80/40 | 14,78 | 4,74 | 3,86 | 140,25 | 11,21 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 115 | 3,05 | 2,28 | 20,83 | 116,32 | 10,15 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,07 | 0,07 | 16,28 | 66,31 | 0,67 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 38 | 2,51 | 0,33 | 16,08 | 77,36 | 0,00 |
| Итого | | | 840 | 41,95 | 18,98 | 97,74 | 754,63 | 29,38 |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 7,09 | 7,26 | 29,64 | 213,48 | 0,86 |
| 2008 | | ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ | 36 | 2,08 | 1,65 | 26,35 | 128,54 | 0,00 |
| 2008 | 441 | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,46 | 0,18 | 21,82 | 99,37 | 55,17 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 27 | 2,07 | 0,81 | 13,47 | 69,66 | 0,00 |
| Итого | | | 463 | 11,70 | 9,90 | 91,28 | 511,05 | 56,03 |
| Всего | | | | 61,52 | 34,32 | 257,82 | 1 623,91 | 95,27 |

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.