

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

# МЕНЮ

11 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,85	5,62	25,81	177,45	0,65
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,18	3,84	14,73	102,46	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,20	3,19	18,43	115,98	0,54
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,23</b>	<b>12,65</b>	<b>58,97</b>	<b>395,89</b>	<b>1,19</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	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	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	45	0,45	3,08	2,44	39,55	0,87
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	275/0/5	3,40	5,82	13,07	123,74	6,25
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	8,65	6,41	12,13	142,78	32,32
		ЧЕСНОК	5	0,33	0,03	1,53	7,65	0,21
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	185	0,07	0,01	17,47	71,41	1,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,40	0,32	15,36	73,93	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,10	0,17	13,84	65,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>827</b>	<b>17,40</b>	<b>15,84</b>	<b>75,84</b>	<b>524,39</b>	<b>40,85</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	135/20	18,18	11,86	34,58	320,93	0,87
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,39	0,39	9,44	45,27	9,63
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,80	59,70	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,83	13,78	71,23	0,00
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>20,83</b>	<b>13,08</b>	<b>72,60</b>	<b>497,13</b>	<b>10,53</b>
<b>Всего</b>				<b>50,09</b>	<b>41,70</b>	<b>220,04</b>	<b>1 471,16</b>	<b>55,07</b>

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.