

Утверждаю

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



## МЕНЮ

17 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,18	6,56	23,92	180,28	0,59
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,94	3,74	13,20	94,54	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,83	3,92	16,98	119,80	0,59
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,95</b>	<b>14,22</b>	<b>54,10</b>	<b>394,62</b>	<b>1,18</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,34	0,34	8,39	40,24	8,56
<b>Итого</b>			<b>86</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>8,39</b>	<b>40,24</b>	<b>8,56</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,20	7,09	21,69	182,62	7,67
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,53	1,42	2,38	25,20	8,41
2012	304	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	235/45	10,19	8,93	27,39	231,01	1,04
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	29,20	116,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,66	65,72	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,89	0,16	12,44	58,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>868</b>	<b>21,94</b>	<b>17,88</b>	<b>106,76</b>	<b>680,03</b>	<b>17,12</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,35	0,04	0,75	5,71	2,19
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,74	2,69	26,06	143,79	12,75
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	13,71	55,36	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,25	63,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>6,10</b>	<b>3,46</b>	<b>52,77</b>	<b>268,17</b>	<b>14,97</b>
<b>Всего</b>				<b>40,33</b>	<b>35,90</b>	<b>222,02</b>	<b>1 383,06</b>	<b>41,83</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

*Барина*

Барина Н.Ю.