

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,03 | 4,61 | 33,83 | 205,41 | 0,42 |
| к/к | к/к | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/5 | 2,37 | 3,91 | 15,98 | 108,92 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,80 | 2,78 | 16,91 | 104,65 | 0,47 |
| Итого | | | 415 | 12,20 | 11,30 | 66,72 | 418,98 | 0,89 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 114 | 0,57 | 0,11 | 11,54 | 49,14 | 2,29 |
| Итого | | | 114 | 0,57 | 0,11 | 11,54 | 49,14 | 2,29 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 45 | 0,41 | 1,99 | 1,19 | 25,23 | 1,08 |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ | 250 | 7,40 | 1,73 | 14,87 | 105,70 | 17,98 |
| 2008 | 258 | АЗУ С ГОВЯДИНОЙ | 195/45 | 8,15 | 7,48 | 26,57 | 207,15 | 13,54 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 190 | 0,00 | 0,00 | 12,45 | 49,75 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 33 | 2,17 | 0,29 | 13,93 | 67,01 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | 1,95 | 0,16 | 12,79 | 60,38 | 0,00 |
| Итого | | | 782 | 20,08 | 11,65 | 81,80 | 515,22 | 32,60 |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 479 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 115/20 | 7,46 | 8,57 | 46,36 | 292,82 | 0,35 |
| 1997 | 71 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 55 | 0,54 | 0,09 | 4,89 | 23,25 | 1,27 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,13 | 0,00 | 13,27 | 53,55 | 0,03 |
| Итого | | | 390 | 8,13 | 8,66 | 64,52 | 369,62 | 1,65 |
| Всего | | | | 40,98 | 31,72 | 224,58 | 1 352,96 | 37,43 |

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.