

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



МЕНЮ

23 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	125/22	9,06	9,90	4,47	143,61	1,20
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,15	4,23	18,24	129,05	0,63
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,85	0,72	12,02	62,16	0,00
Итого			366	15,06	14,85	34,73	334,82	1,83
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Итого			180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,79	1,99	3,99	37,29	6,40
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	250/45	6,94	5,50	20,29	158,64	4,79
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	9,69	3,41	4,23	86,59	0,37
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,33	1,40	24,12	130,14	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,21	0,79	1,42	13,66	0,39
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	205	0,09	0,01	17,71	73,00	1,61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,30	0,11	8,57	40,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,48	0,20	9,50	45,69	0,00
Итого			798	25,83	13,41	89,83	585,44	13,56
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	140/15	27,22	18,50	24,17	377,27	0,33
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,17	0,00	13,94	57,15	0,71
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,85	0,72	12,02	62,16	0,00
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,00
Итого			404	29,53	21,00	62,58	564,29	1,04
Всего				75,46	53,76	195,26	1 586,27	17,69

Мед.сестра

Барина Н.Ю.