

Утверждаю



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

## МЕНЮ

25 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	5,44	5,28	24,19	166,15	0,60
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,06	3,79	13,94	98,38	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,96	2,94	17,35	108,39	0,49
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,46</b>	<b>12,01</b>	<b>55,48</b>	<b>372,92</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>11,22</b>	<b>47,78</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	40	0,43	2,91	2,32	37,56	0,87
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	280/0/5	3,33	5,22	14,20	120,45	6,91
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	220/45	7,12	4,63	13,66	127,19	38,14
		ЧЕСНОК	7	0,46	0,04	2,10	10,43	0,29
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	175	0,06	0,01	16,68	68,14	1,07
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,40	0,19	8,95	43,06	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,23	0,10	8,11	38,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>808</b>	<b>14,03</b>	<b>13,10</b>	<b>66,02</b>	<b>445,12</b>	<b>47,28</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	145/20	20,72	13,49	36,02	352,18	0,84
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,59	45,99	9,78
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	13,86	55,89	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>23,23</b>	<b>14,66</b>	<b>72,46</b>	<b>521,21</b>	<b>10,64</b>
<b>Всего</b>				<b>48,28</b>	<b>39,88</b>	<b>205,18</b>	<b>1 387,03</b>	<b>61,23</b>

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.