

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

29 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,97	5,63	27,29	183,67	0,61
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,52	2,65	13,42	92,30	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,64	1,66	14,83	81,19	0,31
Итого			432	11,13	9,94	55,54	357,16	0,94
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	112	1,69	0,56	23,63	108,00	11,25
Итого			112	1,69	0,56	23,63	108,00	11,25
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	49	0,39	0,05	0,83	6,31	2,43
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	7,71	7,96	13,95	165,42	18,82
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,82	11,89	9,35	195,93	0,50
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,17	2,32	21,87	121,47	10,67
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	190	0,00	0,00	12,11	48,38	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,18	0,16	7,57	36,42	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,11	0,17	13,90	65,62	0,00
Итого			778	27,38	22,55	79,58	639,55	32,42
Уплотненный ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	135/20	19,42	11,28	27,14	291,15	0,24
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	70	0,73	0,14	6,99	33,37	1,94
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,55	0,26	19,81	93,11	57,85
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,06	0,80	13,42	69,38	0,00
Итого			452	22,76	12,48	67,36	487,01	60,03
Всего				62,96	45,53	226,11	1 591,72	104,64

Мед.сестра

Барина Н.Ю.