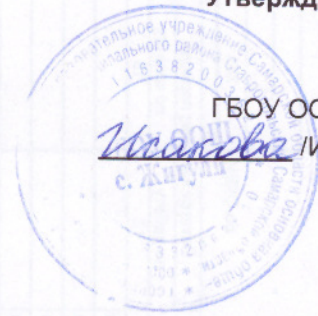


Утверждаю



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

МЕНЮ

1 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	9,35	10,37	4,37	148,59	1,11
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	12,71	51,30	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			372	11,41	11,12	29,61	264,64	1,13
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	161	4,50	4,02	7,25	90,82	1,12
Итого			161	4,50	4,02	7,25	90,82	1,12
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,49	2,50	2,91	36,38	1,46
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	10,59	2,16	35,01	202,37	11,56
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	13,60	4,56	4,01	133,12	10,33
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	115	4,85	1,71	31,03	159,08	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,44	0,10	16,38	68,88	0,88
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,38	0,19	15,65	73,83	0,00
Итого			774	33,67	11,40	113,47	714,45	24,23
Уплотненный ужин								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,74	1,24	21,50	115,94	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	101	2,84	3,13	4,61	58,82	0,52
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	38	2,14	1,71	27,29	133,13	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	140	0,00	0,00	11,06	44,22	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			404	11,65	6,83	76,99	416,86	0,52
Всего				61,23	33,37	227,32	1 486,77	27,00

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.