

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

5 ноября 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,87	5,79	25,76	179,49	0,57
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,39	2,60	12,53	87,67	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,55	1,56	15,01	80,60	0,28
Итого			432	10,81	9,95	53,30	347,76	0,87
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	125	1,88	0,63	26,25	120,00	12,50
Итого			125	1,88	0,63	26,25	120,00	12,50
Обед								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	50	0,81	2,22	3,23	36,31	10,11
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	245/45	7,00	6,58	12,86	138,81	0,82
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	205/50	12,07	9,80	25,03	237,17	1,23
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	28,16	112,62	0,00
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			844	23,58	18,97	93,41	639,53	12,16
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	230	3,37	2,51	18,16	109,99	22,37
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	127	0,51	0,51	12,48	59,85	12,73
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	205	0,14	0,07	17,85	74,23	1,94
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			587	5,95	3,84	61,02	308,82	37,04
Всего				42,22	33,39	233,98	1 416,11	62,57

Мед.сестра

Барина Н.Ю.