

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

7 ноября 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,53	1,76	35,39	179,59	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	31	0,58	2,72	2,35	36,28	0,88
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	12,51	50,29	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,65	0,64	10,71	55,37	0,00
Итого			412	7,84	5,12	60,96	321,53	0,90
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,37	0,37	9,17	43,96	9,35
Итого			94	0,37	0,37	9,17	43,96	9,35
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	47	0,38	0,05	0,80	6,10	2,34
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	19,47	9,97	41,93	335,96	5,78
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	12,01	4,17	3,90	120,71	9,11
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,77	2,55	25,50	140,53	12,40
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	190	0,07	0,07	14,33	58,59	0,69
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,63	0,35	16,81	80,88	0,00
Итого			852	38,33	17,16	103,27	742,77	30,32
Уплотненный ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННОЙ	170/20	25,92	16,06	36,92	400,54	0,91
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	0,41	0,41	9,97	47,81	10,17
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,05	0,00	12,45	49,93	0,01
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,47	69,66	0,00
Итого			519	28,45	17,28	72,81	567,94	11,09
Всего				74,99	39,93	246,21	1 676,20	51,66

Мед.сестра

Барина Н.Ю.