

Утверждаю



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

МЕНЮ
12 ноября 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,59	5,14	26,08	172,94	0,57
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,16	2,36	12,21	83,19	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,53	1,54	15,53	82,43	0,28
Итого			432	10,28	9,04	53,82	338,56	0,87
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	88	1,31	0,44	18,38	84,00	8,75
Итого			88	1,31	0,44	18,38	84,00	8,75
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,34	0,04	0,72	5,53	2,13
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	6,82	7,30	12,55	150,35	12,21
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	65	11,88	10,91	8,77	180,94	0,46
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,22	2,40	22,54	125,08	11,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	185	0,00	0,00	13,01	52,01	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,36	0,31	15,10	72,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,10	0,17	13,84	65,33	0,00
Итого			777	26,72	21,13	86,53	651,90	25,84
Уплотненный ужин								
2008	479	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	125/20	7,46	8,86	46,50	295,79	0,42
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	80	0,85	0,15	7,75	37,03	2,12
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,49	0,24	19,39	89,88	50,73
Итого			425	8,80	9,25	73,64	422,70	53,27
Всего				47,11	39,86	232,37	1 497,16	88,73

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.