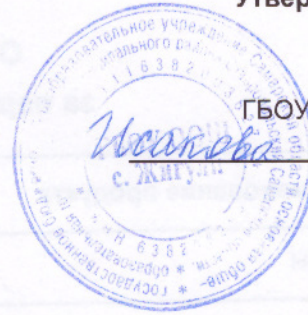


Утверждаю



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

МЕНЮ

14 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,96	6,94	27,91	202,77	0,60
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,18	3,84	14,73	102,46	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,97	4,02	17,34	122,68	0,60
Итого			415	13,11	14,80	59,98	427,91	1,20
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,39	0,39	9,44	45,27	9,63
Итого			96	0,39	0,39	9,44	45,27	9,63
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,59	1,59	2,69	28,40	9,48
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	8,58	6,93	19,07	173,86	16,37
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	175/45	5,26	4,67	26,62	169,83	0,87
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,06	108,23	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			807	18,89	13,67	104,38	618,31	26,72
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,34	0,04	0,72	5,53	2,13
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,95	2,65	27,64	150,64	13,54
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	13,85	55,85	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,83	13,78	71,23	0,00
Итого			425	6,53	3,52	55,99	283,25	15,69
Всего				38,92	32,38	229,79	1 374,74	53,24

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.