

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
18 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,40	4,79	35,10	213,53	0,45
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,31	3,89	15,56	106,77	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,00	3,00	17,67	110,45	0,50
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,71</b>	<b>11,68</b>	<b>68,33</b>	<b>430,75</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>11,22</b>	<b>47,78</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0,40	1,93	1,15	24,40	1,05
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	8,61	1,69	14,96	110,60	18,39
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	195/45	8,03	7,29	26,56	204,86	13,52
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	195	0,00	0,00	12,91	51,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,66	65,72	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,89	0,16	12,44	58,69	0,00
<b>Итого</b>			<b>785</b>	<b>21,06</b>	<b>11,35</b>	<b>81,68</b>	<b>515,87</b>	<b>32,96</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	479	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	120/20	7,59	8,69	46,49	294,74	0,38
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	55	0,56	0,09	4,98	23,75	1,31
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	13,97	56,30	0,02
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>8,27</b>	<b>8,78</b>	<b>65,44</b>	<b>374,79</b>	<b>1,71</b>
<b>Всего</b>				<b>42,60</b>	<b>31,92</b>	<b>226,67</b>	<b>1 369,19</b>	<b>37,84</b>

Мед.сестра

*Барина*

Барина Н.Ю.