

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

19 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,39	6,40	26,20	188,94	0,68
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,29	2,38	13,36	88,52	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,85	15,90	87,88	0,33
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>11,49</b>	<b>10,63</b>	<b>55,46</b>	<b>365,34</b>	<b>1,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	20,94	95,71	9,97
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>20,94</b>	<b>95,71</b>	<b>9,97</b>
<b>Обед</b>								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	45	0,70	2,19	2,83	33,92	8,09
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	240/45	6,56	6,23	12,31	131,88	0,84
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	205/50	11,56	9,27	25,67	232,89	1,30
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	205	0,00	0,00	30,98	123,90	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,32	0,03	1,49	7,43	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,07	0,27	13,23	63,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,86	0,16	12,24	57,77	0,00
<b>Итого</b>			<b>849</b>	<b>23,07</b>	<b>18,15</b>	<b>98,75</b>	<b>651,45</b>	<b>10,43</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	230	3,38	2,45	17,04	105,25	23,55
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,77	56,43	12,01
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,12	0,06	18,49	76,52	1,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,05	0,80	13,36	69,06	0,00
<b>Итого</b>			<b>577</b>	<b>6,03</b>	<b>3,79</b>	<b>60,66</b>	<b>307,26</b>	<b>37,26</b>
<b>Всего</b>				<b>42,09</b>	<b>33,07</b>	<b>235,81</b>	<b>1 419,76</b>	<b>58,69</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.