

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



# МЕНЮ

20 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	130/19	9,31	9,58	4,24	140,75	1,05
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,12	4,20	17,77	126,76	0,63
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>15,36</b>	<b>14,53</b>	<b>34,54</b>	<b>332,26</b>	<b>1,68</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>6,77</b>	<b>84,77</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	65	1,16	1,36	4,77	36,49	10,24
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	250/45	6,77	5,04	21,46	158,40	5,55
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,15	3,09	4,43	82,30	0,36
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,05	1,58	27,41	147,89	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,66	1,28	11,91	0,41
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,09	0,01	17,38	71,61	1,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>835</b>	<b>28,16</b>	<b>12,25</b>	<b>107,44</b>	<b>655,02</b>	<b>18,13</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	130/15	24,21	17,84	28,52	375,97	0,33
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,17	0,00	13,30	54,51	0,69
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	17	0,24	1,48	10,38	56,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>26,55</b>	<b>20,07</b>	<b>64,73</b>	<b>551,65</b>	<b>1,02</b>
<b>Всего</b>				<b>74,27</b>	<b>50,60</b>	<b>213,48</b>	<b>1 623,70</b>	<b>21,88</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.