

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



МЕНЮ

28 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,50	6,91	24,17	185,84	0,65
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,94	3,74	13,20	94,54	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,15	4,27	16,43	122,13	0,65
Итого			425	12,59	14,92	53,80	402,51	1,30
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ.	98	0,39	0,39	9,59	45,99	9,78
Итого			98	0,39	0,39	9,59	45,99	9,78
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,53	1,42	2,38	25,20	8,41
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	9,50	7,79	19,18	185,54	16,28
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	190/45	7,15	6,12	25,83	187,16	0,84
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	28,12	112,49	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,30	0,02	1,37	6,80	0,19
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
Итого			820	21,50	15,79	102,98	641,60	25,72
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,30	0,04	0,64	4,91	1,89
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,91	2,78	26,99	149,15	13,19
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	12,09	48,84	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,25	63,31	0,00
Итого			437	8,10	6,00	70,57	370,46	15,10
Всего				42,58	37,10	236,94	1 460,56	51,90

Мед.сестра

Барина Н.Ю.

Барина Н.Ю.