

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



МЕНЮ

5 декабря 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,35	1,72	34,20	173,79	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	41	0,77	3,58	3,09	47,82	1,16
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,15	0,00	13,06	52,76	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,65	0,64	10,70	55,33	0,00
Итого			422	7,92	5,94	61,05	329,70	1,19
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	205	5,73	5,11	9,22	115,59	1,43
Итого			205	5,73	5,11	9,22	115,59	1,43
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	31	0,25	0,03	0,53	4,02	1,55
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	24,80	15,30	33,52	371,51	5,22
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/40	13,28	3,84	4,08	123,27	10,05
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	3,01	2,17	21,06	116,26	10,31
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	190	0,06	0,06	15,16	61,82	0,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,50	0,20	9,63	46,35	0,00
Итого			794	42,90	21,60	83,98	723,23	27,77
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,49	6,45	28,58	199,33	0,75
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	32	1,82	1,46	23,14	112,96	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,45	0,18	20,91	95,61	54,54
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,03	0,79	13,21	68,28	0,00
Итого			458	10,79	8,88	85,84	476,18	55,29
Всего				67,34	41,53	240,09	1 644,70	85,68

Мед.сестра

Барина Н.Ю.