

Утверждаю

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



МЕНЮ

6 декабря 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,60	5,37	25,99	174,66	0,58
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,76	3,67	12,01	88,42	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,86	2,83	16,97	105,50	0,48
Итого			410	10,22	11,87	54,97	368,58	1,06
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	40	0,42	2,86	2,27	36,90	0,84
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	245/0/5	3,04	6,69	11,24	124,21	5,32
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180/45	6,39	5,12	10,62	115,76	26,56
		ЧЕСНОК	5	0,31	0,02	1,44	7,14	0,20
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	195	0,09	0,01	16,42	67,80	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,52	0,20	9,71	46,74	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,62	0,21	17,24	81,34	0,00
Итого			770	14,39	15,11	68,94	479,89	34,52
Уплотненный ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	135/20	19,57	12,55	30,06	314,77	0,78
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	10,79	51,74	11,01
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	13,58	54,81	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,66	11,06	57,19	0,00
Итого			487	21,84	13,65	65,49	478,51	11,82
Всего				47,08	40,76	202,03	1 380,73	49,90

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.