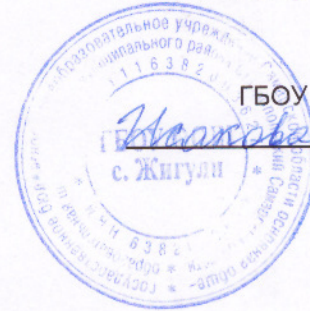


Утверждаю



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

МЕНЮ

11 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	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	130	9,57	10,27	2,57	141,28	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	22	0,65	0,04	1,37	8,40	0,86
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,91	2,91	17,54	108,67	0,49
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,25	63,31	0,00
Итого			356	15,01	13,95	33,73	321,66	1,59
II Завтрак								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
Итого			111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,49	1,76	7,99	50,44	1,13
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	245/8	1,95	4,22	13,87	103,88	6,72
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	8,16	3,70	2,32	75,79	1,14
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,38	2,30	24,36	139,37	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	16,34	66,60	0,66
		ЧЕСНОК	5	0,30	0,02	1,37	6,80	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,93	0,26	12,36	59,49	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,73	0,14	11,36	53,59	0,00
Итого			728	20,01	12,47	89,97	555,96	9,84
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,12	5,26	22,42	158,48	0,70
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	175	0,07	0,01	16,90	69,39	1,33
2008		ВАФЛИ	22	0,60	0,71	16,66	76,31	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,25	63,31	0,00
Итого			421	7,67	6,71	68,23	367,49	2,03
Всего				43,25	33,24	203,15	1 292,89	15,68

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.