

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

18 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								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120/24	8,80	9,30	4,19	135,86	1,22
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,59	3,64	16,07	112,59	0,54
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	13,02	67,33	0,00
Итого			340	14,39	13,72	33,28	315,78	1,76
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	129	3,60	3,21	5,80	72,66	0,90
Итого			129	3,60	3,21	5,80	72,66	0,90
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,80	1,70	3,84	34,21	6,72
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	250/45	8,39	6,84	20,63	177,72	4,82
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	9,95	3,34	4,49	88,12	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,23	1,63	28,20	152,12	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,21	0,84	1,35	13,90	0,40
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	155	0,04	0,00	15,63	63,50	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,88	0,16	12,38	58,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,14	0,28	13,68	65,84	0,00
Итого			765	29,64	14,79	100,20	653,82	13,05
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	130/15	24,34	17,28	26,65	364,14	0,32
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	13,02	67,33	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	165	0,12	0,02	15,24	62,71	2,89
Итого			356	26,75	19,86	67,36	561,89	3,21
Всего				74,38	51,58	206,64	1 604,15	18,92

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.