

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



# МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,51	1,86	35,24	179,89	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	28	0,50	2,39	2,07	31,88	0,77
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	13,73	55,41	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,71	11,84	61,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>7,95</b>	<b>4,96</b>	<b>62,88</b>	<b>328,40</b>	<b>0,79</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,81	42,27	8,99
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,81</b>	<b>42,27</b>	<b>8,99</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,33	0,04	0,70	5,36	2,06
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	19,59	9,54	45,12	345,26	5,13
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	12,99	3,41	3,98	116,13	9,93
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,09	2,31	21,71	120,49	10,64
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	16,27	66,30	0,67
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>824</b>	<b>38,28</b>	<b>15,66</b>	<b>101,91</b>	<b>721,52</b>	<b>28,43</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,77	6,98	30,55	213,11	0,75
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	32	1,82	1,46	23,14	112,96	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,40	0,16	21,51	96,72	48,47
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,26	0,88	14,73	76,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>11,25</b>	<b>9,48</b>	<b>89,93</b>	<b>498,92</b>	<b>49,22</b>
<b>Всего</b>				<b>57,84</b>	<b>30,46</b>	<b>263,53</b>	<b>1 591,11</b>	<b>87,43</b>

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.