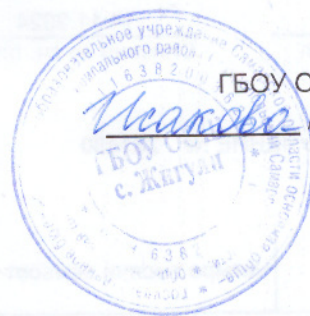


Утверждаю

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



# МЕНЮ

24 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>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	230	6,60	6,37	31,48	210,86	0,70
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/7	4,45	3,85	13,26	106,31	0,03
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,15	1,13	14,43	72,69	0,21
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>12,20</b>	<b>11,35</b>	<b>59,17</b>	<b>389,86</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,42	0,47	19,89	90,92	9,47
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>1,42</b>	<b>0,47</b>	<b>19,89</b>	<b>90,92</b>	<b>9,47</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,27	6,76	14,19	150,98	12,74
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,02	12,14	8,42	195,19	0,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,73	2,28	27,63	146,38	13,72
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	195	0,00	0,00	12,52	50,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,94	0,16	12,75	60,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>804</b>	<b>28,43</b>	<b>21,67</b>	<b>89,97</b>	<b>674,25</b>	<b>28,98</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/20	20,00	11,57	25,42	289,17	0,24
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	70	0,73	0,14	6,89	32,79	1,88
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,46	0,23	18,80	86,88	47,74
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,04	0,79	13,26	68,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>23,23</b>	<b>12,73</b>	<b>64,37</b>	<b>477,40</b>	<b>49,86</b>
<b>Всего</b>				<b>65,28</b>	<b>46,22</b>	<b>233,40</b>	<b>1 632,43</b>	<b>89,25</b>

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.