

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 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								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	130	9,05	10,10	2,76	138,40	0,27
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	26	0,79	0,05	1,64	10,08	1,04
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,24	3,21	18,07	114,85	0,54
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,26	0,88	14,70	75,97	0,00
Итого			365	15,34	14,24	37,17	339,30	1,85
II Завтрак								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	45	0,59	2,12	9,50	60,01	1,31
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	300/8	2,42	4,84	17,60	126,70	8,58
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	8,20	4,36	2,48	82,49	1,21
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,66	2,54	25,58	147,55	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	205	0,07	0,07	15,57	63,63	0,72
		ЧЕСНОК	3	0,17	0,01	0,81	4,07	0,11
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,00	0,16	13,14	62,02	0,00
Итого			800	21,36	14,40	99,09	615,82	11,93
Уплотненный ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	140/20	19,44	11,53	34,94	325,18	0,79
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	103	0,41	0,41	10,07	48,29	10,27
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	13,17	53,19	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,26	0,88	14,70	75,97	0,00
Итого			492	22,24	12,82	72,88	502,63	11,09
Всего				59,44	41,56	219,24	1 500,75	26,87

Мед.сестра

Барина Н.Ю.