

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,94	7,00	27,21	200,61	0,63
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,57	3,99	17,28	115,65	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,10	4,17	17,62	125,86	0,63
Итого			430	13,61	15,16	62,11	442,12	1,26
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,59	45,99	9,78
Итого			98	0,39	0,39	9,59	45,99	9,78
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,70	1,52	2,77	28,66	11,20
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	9,88	8,07	18,43	186,91	16,97
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	220/45	8,90	7,72	28,47	219,13	0,83
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	195	0,00	0,00	24,12	96,50	0,00
		ЧЕСНОК	3	0,19	0,02	0,91	4,54	0,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,70	0,36	17,27	83,10	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,39	0,19	15,68	74,01	0,00
Итого			868	24,76	17,88	107,65	692,85	29,12
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,86	6,55	2,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,83	2,89	26,53	147,94	12,97
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,15	0,00	15,00	60,53	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,51	0,98	16,33	84,42	0,00
Итого			433	6,89	3,92	58,72	299,44	15,52
Всего				45,65	37,35	238,07	1 480,40	55,68

Мед.сестра

Барина Н.Ю.