

Утверждаю

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



# МЕНЮ

28 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,06	5,11	45,05	262,79	0,44
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,10	3,81	14,24	99,92	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,96	2,93	17,67	109,56	0,49
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,12</b>	<b>11,85</b>	<b>76,96</b>	<b>472,27</b>	<b>0,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,65	0,13	13,17	56,09	2,61
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,65</b>	<b>0,13</b>	<b>13,17</b>	<b>56,09</b>	<b>2,61</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0,42	2,15	1,25	27,00	1,12
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	9,45	2,05	16,00	121,39	18,82
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	225/45	10,96	9,60	29,55	249,29	14,97
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	185	0,00	0,00	12,62	50,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,08	0,41	19,72	94,89	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,74	0,22	17,98	84,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>830</b>	<b>26,65</b>	<b>14,43</b>	<b>97,12</b>	<b>627,92</b>	<b>34,91</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	13,78	55,72	0,03
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	8,81	5,87	41,44	254,80	0,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,64	1,03	17,21	88,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>11,61</b>	<b>6,90</b>	<b>72,43</b>	<b>399,48</b>	<b>0,73</b>
<b>Всего</b>				<b>53,03</b>	<b>33,31</b>	<b>259,68</b>	<b>1 555,76</b>	<b>39,18</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.