

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



**МЕНЮ**  
10 января 2025 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,92	1,29	22,28	120,19	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	149	4,20	4,64	6,81	86,88	0,78
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,52	2,65	13,42	92,30	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,25	2,32	16,16	95,01	0,42
<b>Итого</b>			<b>481</b>	<b>14,89</b>	<b>10,90</b>	<b>58,67</b>	<b>394,38</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,39	0,05	0,83	6,31	2,43
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	9,83	8,00	18,22	185,10	16,63
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,87	11,93	9,35	196,48	0,50
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,60	2,62	23,85	133,94	11,52
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	195	0,00	0,00	12,45	49,76	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,30	0,18	15,12	71,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>807</b>	<b>31,64</b>	<b>23,13</b>	<b>96,78</b>	<b>724,53</b>	<b>31,08</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,12	7,05	28,41	205,93	0,85
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,56	0,27	20,24	94,92	57,89
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,06	0,80	13,42	69,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>9,74</b>	<b>8,12</b>	<b>62,07</b>	<b>370,23</b>	<b>58,74</b>
<b>Всего</b>				<b>57,77</b>	<b>42,65</b>	<b>238,52</b>	<b>1 585,14</b>	<b>101,04</b>

Мед.сестра

*Барина Н.Ю.*

Барина Н.Ю.