

Утверждаю

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



# МЕНЮ

14 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,86	5,50	26,61	180,08	0,54
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,17	2,44	11,69	81,83	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,46	1,46	15,00	79,35	0,27
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>10,49</b>	<b>9,40</b>	<b>53,30</b>	<b>341,26</b>	<b>0,83</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	93	1,40	0,47	19,60	89,60	9,33
<b>Итого</b>			<b>93</b>	<b>1,40</b>	<b>0,47</b>	<b>19,60</b>	<b>89,60</b>	<b>9,33</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,46	2,65	1,36	32,01	1,22
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	215/45	5,34	5,51	11,33	116,55	0,80
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	190/50	9,80	7,94	25,82	214,40	1,17
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,25	108,99	0,00
		ЧЕСНОК	6	0,36	0,03	1,64	8,16	0,22
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
<b>Итого</b>			<b>815</b>	<b>20,21</b>	<b>16,59</b>	<b>94,95</b>	<b>611,48</b>	<b>3,41</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	215	3,12	2,64	16,49	103,52	20,61
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	121	0,49	0,49	11,91	57,10	12,15
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,12	0,06	17,64	73,31	1,82
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>559</b>	<b>5,53</b>	<b>3,89</b>	<b>57,73</b>	<b>294,36</b>	<b>34,58</b>
<b>Всего</b>				<b>37,63</b>	<b>30,35</b>	<b>225,58</b>	<b>1 336,70</b>	<b>48,15</b>

Мед.сестра Барина Барина Н.Ю.