

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули
Исакова Е.В./



МЕНЮ

15 января 2025 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	125/19	8,82	9,13	4,22	134,63	1,05
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,12	4,20	17,77	126,76	0,63
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			364	14,87	14,08	34,52	326,14	1,68
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Итого			150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,78	1,34	3,71	30,29	6,36
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	250/45	9,31	7,01	22,95	192,19	5,08
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	9,67	3,12	4,41	84,51	0,36
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,05	1,58	27,41	147,89	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,66	1,28	11,88	0,40
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,06	0,01	17,30	70,69	1,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,17	0,17	14,28	67,39	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
Итого			800	30,72	14,22	107,24	681,33	13,32
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	130/15	22,59	15,64	29,91	355,00	0,27
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,17	0,00	13,28	54,28	0,51
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,00
Итого			395	24,98	18,17	68,17	541,74	0,78
Всего				74,77	50,22	216,70	1 633,98	16,83

Мед.сестра

Барина Н.Ю.