

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



# МЕНЮ

16 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>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	165	5,54	1,83	35,47	180,74	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,54	2,55	2,20	34,10	0,83
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	13,89	56,06	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,77	0,69	11,50	59,47	0,00
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>7,98</b>	<b>5,07</b>	<b>63,06</b>	<b>330,37</b>	<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,38	0,38	9,43	45,22	9,62
<b>Итого</b>			<b>96</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,43</b>	<b>45,22</b>	<b>9,62</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,86	6,55	2,52
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	20,25	10,47	40,27	337,05	5,15
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	12,71	3,51	3,86	115,86	9,73
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,09	2,29	21,53	119,63	10,54
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	210	0,07	0,07	16,41	66,94	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,17	77,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>848</b>	<b>39,05</b>	<b>16,73</b>	<b>99,10</b>	<b>723,84</b>	<b>28,66</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,78	6,59	30,10	207,89	0,76
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	39	2,22	1,78	28,29	138,06	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	22,35	102,44	59,25
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,22	0,87	14,47	74,82	0,00
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>11,71</b>	<b>9,44</b>	<b>95,21</b>	<b>523,21</b>	<b>60,01</b>
<b>Всего</b>				<b>59,12</b>	<b>31,62</b>	<b>266,80</b>	<b>1 622,64</b>	<b>99,15</b>

Мед.сестра

*Барина*

Барина Н.Ю.