

Утверждаю

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



МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,78	5,59	25,98	177,30	0,62
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,18	3,84	14,77	102,67	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,08	3,02	18,24	113,19	0,50
Итого			410	11,04	12,45	58,99	393,16	1,12
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	103	0,52	0,10	10,45	44,48	2,07
Итого			103	0,52	0,10	10,45	44,48	2,07
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	40	0,44	3,38	2,39	42,13	0,90
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	270/0/5	3,17	6,42	12,44	126,01	5,94
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	9,76	3,56	4,77	90,36	0,39
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,28	2,30	22,71	125,08	11,10
		ЧЕСНОК	6	0,37	0,03	1,70	8,45	0,23
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	195	0,07	0,01	17,60	72,12	1,32
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,52	79,48	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,25	0,18	14,77	69,70	0,00
Итого			783	21,92	16,22	92,90	613,33	19,88
Уплотненный ужин								
2008	479	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	125/20	7,83	8,37	51,68	313,54	0,42
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,50	0,09	4,50	21,41	1,18
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	14,29	57,63	0,03
Итого			395	8,46	8,46	70,47	392,58	1,63
Всего				41,94	37,23	232,81	1 443,55	24,70

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.