Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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	5,76	5,44	26,69	178,68	0,59
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,41	2,57	12,96	89,13	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,61	15,33	82,55	0,30
Итого			432	10,77	9,62	54,98	350,36	**0,91**
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	97	1,45	0,48	20,28	92,69	9,66
Итого			97	1,45	0,48	20,28	92,69	**9,66**
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	47	0,38	0,05	0,60	6,10	2,34
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,37	7,73	12,74	157,73	12,68
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,16	12,17	8,67	197,83	0,52
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,28	2,28	22,85	125,50	11,19
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	12,68	50,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,22	78,08	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,25	0,18	14,77	69,70	0,00
Итого			796	**28,97**	**22,75**	**88,93**	**685,62**	**26,73**
Уплотненный ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/20	22,99	13,10	27,24	322,96	0,28
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	70	0,74	0,14	6,86	32,78	1,91
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,53	0,25	19,81	92,73	55,87
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЁННЫЙ	28	1,99	0,78	12,96	86,98	0,00
Итого			468	26,25	14,27	66,87	515,45	**58,06**
Всего				57,44	47,12	231,06	1 644,12	**95,36**

Мед.сестра _____ Баринова Н.Ю.