Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	120	8,61	10,21	2,47	136,47	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	19	0,58	0,04	1,21	7,47	0,77
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,84	2,81	17,15	106,02	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
Итого			345	**14,03**	**13,84**	**33,82**	**317,11**	**1,48**
II Завтрак								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
Итого			111	**0,56**	**0,11**	**11,22**	**47,78**	**2,22**
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	35	0,45	2,32	7,30	52,33	1,09
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	255/8	1,87	4,91	13,15	107,87	6,34
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	8,17	4,42	2,34	82,33	1,13
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,38	2,30	24,36	133,40	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	16,28	66,35	0,66
		ЧЕСНОК	6	0,32	0,03	1,46	7,26	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,27	0,17	8,16	39,28	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,25	0,18	14,78	69,76	0,00
Итого			730	**19,78**	**14,40**	**87,83**	**564,58**	**9,42**
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,93	5,11	21,63	153,38	0,68
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	165	0,06	0,01	16,68	68,14	1,07
2008		ВАФЛИ	22	0,60	0,71	16,66	76,31	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
Итого			413	**7,59**	**6,61**	**67,96**	**364,98**	**1,75**
Всего				**41,96**	**34,96**	**200,83**	**1 294,45**	**14,87**

Мед.сестра _____ Баринова Н.Ю.