

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,43	6,57	26,26	190,60	0,55
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,80	3,69	12,26	89,71	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,64	3,70	17,26	118,03	0,55
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,87</b>	<b>13,96</b>	<b>55,78</b>	<b>398,34</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,40	0,40	9,74	46,73	9,94
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,74</b>	<b>46,73</b>	<b>9,94</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,64	2,76	29,21	9,77
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/10	11,06	9,09	19,49	205,03	16,89
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	7,81	7,36	25,07	197,93	0,87
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,62	110,47	0,00
		ЧЕСНОК	7	0,42	0,03	1,90	9,49	0,26
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,59	75,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,17	0,17	14,29	67,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>946</b>	<b>24,50</b>	<b>18,61</b>	<b>106,72</b>	<b>694,56</b>	<b>27,79</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,35	0,04	0,75	5,70	2,19
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4,04	2,66	28,78	155,72	14,16
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,66	59,13	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,74	0,68	11,31	58,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>6,27</b>	<b>3,38</b>	<b>55,50</b>	<b>279,03</b>	<b>16,38</b>
<b>Всего</b>				<b>43,04</b>	<b>36,35</b>	<b>227,74</b>	<b>1 418,66</b>	<b>55,21</b>

Мед.сестра

*Барина*

Барина Н.Ю.