

Утверждаю

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



МЕНЮ

30 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,35	1,86	34,20	175,09	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	35	0,65	3,03	2,62	40,46	0,98
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,15	0,00	14,07	56,84	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,39	0,54	9,06	46,82	0,00
Итого			413	7,54	5,43	59,95	319,21	1,01
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,34	0,34	8,40	40,28	8,57
Итого			86	0,34	0,34	8,40	40,28	8,57
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	52	0,42	0,05	0,89	6,80	2,62
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	16,61	7,19	41,31	296,85	5,12
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/40	13,39	4,67	4,23	134,01	10,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,19	2,37	22,27	123,63	10,90
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,06	0,06	16,78	68,28	0,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,17	8,31	40,01	0,00
Итого			832	34,97	14,51	93,79	669,58	29,38
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	7,06	6,83	31,30	216,13	0,80
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	27	1,54	1,23	19,58	95,58	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,45	0,18	22,69	102,56	53,84
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,72	0,67	11,18	57,78	0,00
Итого			449	10,77	8,91	84,75	472,05	54,64
Всего				53,62	29,19	246,89	1 501,12	93,60

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.