



Утверждаю

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

МЕНЮ

6 февраля 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,82	7,62	32,78	231,73	0,59
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,33	3,89	15,70	107,49	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,82	3,91	18,31	125,02	0,59
Итого			420	13,97	15,42	66,79	464,24	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,35	0,35	8,63	41,39	8,81
Итого			88	0,35	0,35	8,63	41,39	8,81
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	1,71	2,86	30,34	10,10
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	11,41	9,66	19,60	211,94	16,90
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	190/45	7,14	6,39	25,75	189,22	0,82
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	30,28	121,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,69	0,14	11,09	52,32	0,00
Итого			816	22,87	18,16	102,30	666,10	27,82
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,30	0,04	0,64	4,91	1,89
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,99	2,74	28,05	153,30	13,76
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,00	14,38	58,17	0,04
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,27	0,88	14,75	76,26	0,00
Итого			422	6,74	3,66	57,82	292,64	15,69
Всего				43,93	37,59	235,54	1 464,37	53,50

Мед.сестра

Барина Н.Ю.