

Утверждаю

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



МЕНЮ

18 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	5,46	5,24	25,06	169,32	0,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,85	0,72	12,02	62,16	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	15,39	82,21	0,29
Итого			424	8,88	7,51	52,47	313,69	0,86
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	84	1,26	0,42	17,64	80,64	8,40
Итого			84	1,26	0,42	17,64	80,64	8,40
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	62	0,49	0,06	1,05	8,01	3,08
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	6,44	6,89	12,27	141,39	9,92
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	65	12,07	11,09	8,77	183,37	0,47
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,43	2,47	24,22	133,32	11,89
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	210	0,00	0,00	12,77	51,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,43	0,19	9,16	44,06	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,54	0,20	16,74	79,03	0,00
Итого			823	26,40	20,90	84,98	640,27	25,36
Уплотненный ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	135/20	18,97	10,93	28,23	290,50	0,24
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	70	0,69	0,14	6,96	33,05	1,89
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,59	0,28	20,90	99,03	64,75
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,85	0,72	12,02	62,16	0,00
Итого			449	22,10	12,07	68,11	484,74	66,88
Всего				58,64	40,90	223,20	1 519,34	101,50

Мед.сестра

Барина Н.Ю.