

государственное бюджетное
образовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципального
района Волжский Самарской области
структурное подразделение
«Детский сад "Семицветик"»

Согласовано

Руководитель
ГБОУ СОШ "ОГ" Южный город п. Придорожный
Пересылкин О.К./

МЕНЮ
13 ноября 2024 г.

Если 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	160	5,19	5,73	18,07	145,19	0,57
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,22	2,67	9,40	75,23	0,57
2008		БАТОН		1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
Итого			334	10,03	11,69	37,32	296,07	1,14
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	108	0,54	0,11	10,98	46,76	2,18
Итого			108	0,54	0,11	10,98	46,76	2,18
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,56	1,31	2,17	23,31	6,60
2008	77к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	160/В/40	9,23	9,68	17,29	197,07	8,40
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,96	3,35	18,84	117,37	0,00
2012	277	ПОДЛИВА ИЗ МЯСА КУР	55	5,65	8,59	5,24	121,36	1,59
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,06	0,06	8,58	35,30	0,55
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			593	21,49	23,34	80,27	622,28	17,14
Полдник								
2008	435	КЕФИР	172	5,00	4,31	6,90	91,43	1,21
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	2,47	0,26	24,57	110,57	0,00
Итого			202	7,47	4,57	31,47	202,00	1,21
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,86	32,90	7,00
2008	225к	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	13,27	12,22	12,31	219,49	0,76
2012	439	ПОДЛИВКА СЛАДКАЯ	20	0,03	0,00	4,80	19,32	0,02
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	5,79	23,16	0,00
Итого			400	13,58	12,50	29,76	294,87	7,78
Всего				53,11	52,21	189,80	1 461,98	29,45

Стоимость д/к: 169 руб

государственное бюджетное
образовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный центр
«Южный город»
пос. Придорожный муниципального
района Волжский Самарской области
структурное подразделение
«Детский сад "Семицветик"»

Согласовано

Руководитель
ГБОУ СОШ "ОГ" Южный город п. Придорожный
Пересылкин О.К./

МЕНЮ
13 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	6,39	6,79	24,31	184,58	0,62
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,60	2,92	10,67	84,08	0,62
2008		БАТОН	25	2,01	0,25	12,36	58,91	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,98	0,04	36,10	0,00
Итого			400	12,02	13,94	47,38	364,67	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	108	0,54	0,11	10,98	46,76	2,18
Итого			108	0,54	0,11	10,98	46,76	2,18
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,95	2,27	3,64	39,76	11,17
2008	77к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	160/В/40	9,97	11,05	20,37	224,84	10,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,51	3,66	28,81	166,37	0,00
2012	277	ПОДЛИВА ИЗ МЯСА КУР	75	6,66	8,19	5,97	124,74	1,79
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,06	0,06	11,32	46,39	0,60
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,61	0,26	29,93	132,51	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,26	12,61	60,66	0,00
Итого			723	26,73	25,75	112,65	795,27	23,56
Полдник								
2008	435	КЕФИР	203	5,90	5,08	8,13	107,77	1,42
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	4,16	0,45	41,32	186,03	0,00
Итого			253	10,06	5,53	49,45	293,80	1,42
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,83	37,56	7,99
2008	225к	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	145	17,09	14,30	13,56	262,03	0,95
2012	439	ПОДЛИВКА СЛАДКАЯ	30	0,05	0,00	8,60	34,61	0,03
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,00	0,00	9,87	39,48	0,00
Итого			455	17,46	14,62	39,86	373,68	8,97
Всего				66,81	59,95	260,32	1 874,18	37,37

Стоимость д/к: 176 руб