



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

# МЕНЮ

22 декабря 2023 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ               | 200          | 5,75              | 5,43          | 25,78           | 175,08                        | 0,60           |
| к/к                     | к/к           | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 30/5         | 2,46              | 3,94          | 16,54           | 111,80                        | 0,00           |
| к/к                     | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                          | 180          | 2,98              | 2,94          | 16,05           | 103,24                        | 0,49           |
| <b>Итого</b>            |               |   | <b>415</b>   | <b>11,19</b>      | <b>12,31</b>  | <b>58,37</b>    | <b>390,12</b>                 | <b>1,09</b>    |
| <b>II Завтрак</b>       |               |   |              |                   |               |                 |                               |                |
| 2008                    | 442           | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                            | 173          | 0,87              | 0,17          | 17,51           | 74,53                         | 3,47           |
| <b>Итого</b>            |               |   | <b>173</b>   | <b>0,87</b>       | <b>0,17</b>   | <b>17,51</b>    | <b>74,53</b>                  | <b>3,47</b>    |
| <b>Обед</b>             |               |   |              |                   |               |                 |                               |                |
| 2012                    | 41            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА                   | 40           | 0,41              | 2,84          | 2,25            | 36,54                         | 0,84           |
| 2012                    | 64            | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ            | 250/0/5      | 2,94              | 5,27          | 12,08           | 111,22                        | 5,83           |
| 2008                    | 131           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ               | 210/45       | 9,00              | 6,61          | 12,01           | 145,53                        | 32,81          |
| 2008                    | 436           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                          | 175          | 0,08              | 0,01          | 14,47           | 59,83                         | 1,49           |
|                         |               | ЧЕСНОК                                    | 6            | 0,36              | 0,03          | 1,64            | 8,19                          | 0,23           |
| 2008                    |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ          | 25           | 1,63              | 0,22          | 10,46           | 50,30                         | 0,00           |
| 2008                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 26           | 2,13              | 0,17          | 14,07           | 66,36                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |   | <b>782</b>   | <b>16,55</b>      | <b>15,15</b>  | <b>66,98</b>    | <b>477,97</b>                 | <b>41,20</b>   |
| <b>Уплотненный ужин</b> |               |   |              |                   |               |                 |                               |                |
| 2012                    | 238           | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ | 160/15       | 19,18             | 11,60         | 14,41           | 242,49                        | 0,90           |
| к/к                     | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          | 0,11              | 0,00          | 11,83           | 47,71                         | 0,02           |
| к/к                     | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 31           | 2,40              | 0,93          | 15,59           | 80,57                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |   | <b>406</b>   | <b>21,69</b>      | <b>12,53</b>  | <b>41,83</b>    | <b>370,77</b>                 | <b>0,92</b>    |
| <b>Всего</b>            |               |   | <b>50,30</b> | <b>40,16</b>      | <b>184,69</b> | <b>1 313,39</b> | <b>46,68</b>                  |                |

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.

