

Утверждаю

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



## МЕНЮ

27 декабря 2023 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	145	10,93	11,58	2,58	158,48	0,23
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	27	0,80	0,05	1,68	10,32	1,06
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,83	2,80	16,49	103,22	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,63	1,02	17,11	88,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>17,19</b>	<b>15,45</b>	<b>37,86</b>	<b>360,45</b>	<b>1,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	98	0,49	0,10	9,85	41,95	1,95
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,85</b>	<b>41,95</b>	<b>1,95</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	35	0,49	1,56	7,42	46,16	1,18
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	235/8	1,64	3,08	12,30	83,94	6,02
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	7,99	3,06	2,32	69,34	1,14
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,16	2,29	22,00	121,82	10,77
		ЧЕСНОК	6	0,39	0,03	1,79	8,96	0,25
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	190	0,06	0,06	15,21	61,98	0,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,86	0,25	11,89	57,20	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,45	0,20	16,14	76,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>722</b>	<b>18,04</b>	<b>10,53</b>	<b>89,07</b>	<b>525,59</b>	<b>20,00</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,98	5,01	21,93	153,79	0,68
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	195	0,11	0,01	16,16	67,09	1,87
2008		ВАФЛИ	24	0,66	0,78	18,28	83,75	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,63	1,02	17,11	88,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>8,38</b>	<b>6,82</b>	<b>73,48</b>	<b>393,06</b>	<b>2,55</b>
<b>Всего</b>				<b>44,10</b>	<b>32,90</b>	<b>210,26</b>	<b>1 321,05</b>	<b>26,26</b>

Мед.сестра

*Барринова*

Барринова Н.Ю.