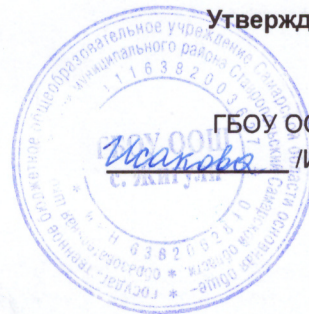


Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
16 ноября 2023 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>          |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                    | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ   | 200        | 6,22              | 6,55         | 24,17         | 181,37                        | 0,58          |
| к/к                     | к/к           | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 25/5       | 2,08              | 3,80         | 14,06         | 99,01                         | 0,00          |
| к/к                     | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ                  | 180        | 3,86              | 3,93         | 16,13         | 116,68                        | 0,58          |
| <b>Итого</b>            |               |                                  | <b>410</b> | <b>12,16</b>      | <b>14,28</b> | <b>54,36</b>  | <b>397,06</b>                 | <b>1,16</b>   |
| <b>II Завтрак</b>       |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                    |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                    | 94         | 0,37              | 0,37         | 9,18          | 44,03                         | 9,37          |
| <b>Итого</b>            |               |                                  | <b>94</b>  | <b>0,37</b>       | <b>0,37</b>  | <b>9,18</b>   | <b>44,03</b>                  | <b>9,37</b>   |
| <b>Обед</b>             |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                    | 40            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ        | 50         | 0,80              | 1,53         | 2,94          | 29,97                         | 12,85         |
| 2012                    | 62            | БОРЩ С КУРИЦЕЙ                   | 250/40     | 8,21              | 6,63         | 17,53         | 163,70                        | 17,68         |
| 2012                    | 304           | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ                 | 200/45     | 7,86              | 6,90         | 26,29         | 198,72                        | 0,82          |
| 2008                    | 411           | КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"           | 200        | 0,00              | 0,00         | 27,55         | 110,17                        | 0,00          |
|                         |               | ЧЕСНОК                           | 5          | 0,29              | 0,02         | 1,36          | 6,76                          | 0,19          |
| 2008                    |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 23         | 1,54              | 0,20         | 9,83          | 47,30                         | 0,00          |
| 2008                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 17         | 1,37              | 0,11         | 9,01          | 42,52                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>            |               |                                  | <b>830</b> | <b>20,07</b>      | <b>15,39</b> | <b>94,51</b>  | <b>599,14</b>                 | <b>31,54</b>  |
| <b>Уплотненный ужин</b> |               |                                  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                    |               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                  | 46         | 0,37              | 0,05         | 0,78          | 5,97                          | 2,30          |
| 2008                    | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 125        | 3,26              | 2,78         | 22,14         | 127,09                        | 10,76         |
| к/к                     | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200        | 0,10              | 0,00         | 12,34         | 49,80                         | 0,02          |
| к/к                     | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 26         | 2,02              | 0,79         | 13,11         | 67,78                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>            |               |                                  | <b>397</b> | <b>5,75</b>       | <b>3,62</b>  | <b>48,37</b>  | <b>250,64</b>                 | <b>13,08</b>  |
| <b>Всего</b>            |               |                                  |            | <b>38,35</b>      | <b>33,66</b> | <b>206,42</b> | <b>1 290,87</b>               | <b>55,15</b>  |

Мед.сестра \_\_\_\_\_ Баринаева Н.Ю.