



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

# МЕНЮ

27 февраля 2024 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>          |               |                                  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                    | 189           | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ            | 200        | 6,00              | 7,94         | 25,75         | 199,33                        | 0,61           |
| к/к                     | к/к           | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                | 25/7       | 4,04              | 3,52         | 11,92         | 96,33                         | 0,03           |
| к/к                     | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200        | 1,63              | 1,65         | 15,01         | 81,83                         | 0,31           |
| <b>Итого</b>            |               |                                  | <b>432</b> | <b>11,67</b>      | <b>13,11</b> | <b>52,68</b>  | <b>377,49</b>                 | <b>0,95</b>    |
| <b>II Завтрак</b>       |               |                                  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                    |               | БАНАН СВЕЖИЙ                     | 97         | 1,46              | 0,49         | 20,43         | 93,41                         | 9,73           |
| <b>Итого</b>            |               |                                  | <b>97</b>  | <b>1,46</b>       | <b>0,49</b>  | <b>20,43</b>  | <b>93,41</b>                  | <b>9,73</b>    |
| <b>Обед</b>             |               |                                  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                    | 34            | САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ        | 45         | 0,63              | 2,76         | 2,46          | 37,30                         | 8,15           |
| 2008                    | 106           | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ       | 255/45     | 7,12              | 7,07         | 14,16         | 149,07                        | 0,81           |
| 2012                    | 304           | ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ               | 205/50     | 11,83             | 10,17        | 24,71         | 238,22                        | 1,23           |
| 2008                    | 411           | КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"           | 195        | 0,00              | 0,00         | 24,44         | 97,78                         | 0,00           |
|                         |               | ЧЕСНОК                           | 3          | 0,22              | 0,02         | 1,01          | 5,01                          | 0,14           |
| 2008                    |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 29         | 1,90              | 0,25         | 12,14         | 58,43                         | 0,00           |
| 2008                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 21         | 1,68              | 0,14         | 11,05         | 52,15                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |                                  | <b>848</b> | <b>23,38</b>      | <b>20,41</b> | <b>89,97</b>  | <b>637,96</b>                 | <b>10,33</b>   |
| <b>Уплотненный ужин</b> |               |                                  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                    | 351           | РАГУ ОВОЩНОЕ                     | 205        | 2,96              | 2,96         | 14,66         | 98,46                         | 20,73          |
| 2008                    |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                    | 128        | 0,51              | 0,51         | 12,59         | 60,36                         | 12,84          |
| 2008                    | 436           | НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ         | 210        | 0,15              | 0,07         | 17,33         | 72,48                         | 2,13           |
| к/к                     | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 24         | 1,83              | 0,71         | 11,92         | 61,60                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |                                  | <b>567</b> | <b>5,45</b>       | <b>4,25</b>  | <b>56,50</b>  | <b>292,90</b>                 | <b>35,70</b>   |
| <b>Всего</b>            |               |                                  |            | <b>41,96</b>      | <b>38,26</b> | <b>219,58</b> | <b>1 401,76</b>               | <b>56,71</b>   |

Мед.сестра

Барина Н.Ю.