



Утверждаю

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

МЕНЮ
27 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	120	7,85	9,64	2,60	128,79	0,25
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	32	0,58	2,75	2,38	36,70	0,89
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,05	3,04	17,73	111,13	0,51
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,24	0,87	14,56	75,29	0,00
Итого			361	13,72	16,30	37,27	351,91	1,65
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,58	0,12	11,74	50,00	2,33
Итого			116	0,58	0,12	11,74	50,00	2,33
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,31	0,04	0,98	5,48	3,91
2008	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	235/45	6,18	5,62	23,89	171,25	6,62
		ЛУК ЗЕЛЕНый	5	0,07	0,01	0,16	0,97	0,60
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	190/45	7,84	6,06	14,98	148,43	38,05
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	185	0,16	0,06	14,62	60,73	12,63
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,68	0,22	10,75	51,70	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00
Итого			796	18,46	12,19	79,98	507,47	61,81
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	160/18	31,63	22,63	27,42	446,08	0,39
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,17	0,00	12,99	53,33	0,70
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	123	0,49	0,49	12,04	57,74	12,28
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,15	0,84	13,98	72,27	0,00
Итого			534	34,44	23,96	66,43	629,42	13,37
Всего				67,20	52,57	195,42	1 538,80	79,16

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.