



Утверждаю

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

## МЕНЮ

24 апреля 2024 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>								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	125	8,67	10,11	2,58	136,34	0,25
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	31	0,57	2,69	2,32	35,86	0,87
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,98	2,97	17,35	108,76	0,50
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,84	0,72	11,96	61,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>14,06</b>	<b>16,49</b>	<b>34,21</b>	<b>342,77</b>	<b>1,62</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114	0,57	0,11	11,48	48,86	2,27
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>0,57</b>	<b>0,11</b>	<b>11,48</b>	<b>48,86</b>	<b>2,27</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,01	5,67	4,05
2008	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	240/45	9,24	7,40	24,43	201,67	5,55
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	1,06	0,66
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200/45	11,46	8,56	14,50	183,41	37,19
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,15	0,06	14,30	59,36	12,35
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,64	0,22	10,50	50,53	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,18	0,17	14,39	67,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>807</b>	<b>25,06</b>	<b>16,46</b>	<b>79,29</b>	<b>569,57</b>	<b>59,80</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	155/18	29,96	21,20	23,97	412,26	0,37
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,17	0,00	12,70	52,14	0,67
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,77	56,43	12,01
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,70	11,60	59,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>522</b>	<b>32,39</b>	<b>22,38</b>	<b>60,04</b>	<b>580,79</b>	<b>13,05</b>
<b>Всего</b>				<b>72,08</b>	<b>55,44</b>	<b>185,02</b>	<b>1 541,99</b>	<b>76,74</b>

Мед.сестра

*Барина*

Барина Н.Ю.