

Утверждаю

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



## МЕНЮ

26 сентября 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                    | 214           | ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ                          | 105/21     | 6,92              | 7,84         | 4,05          | 114,81                        | 1,11           |
| к/к                     | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 185        | 3,85              | 3,91         | 16,88         | 119,46                        | 0,58           |
| 2008                    |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 23         | 1,74              | 0,68         | 11,32         | 58,52                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |  | <b>334</b> | <b>12,51</b>      | <b>12,43</b> | <b>32,25</b>  | <b>292,79</b>                 | <b>1,69</b>    |
| <b>II Завтрак</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                    |               | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                           | 167        | 4,67              | 4,17         | 7,52          | 94,18                         | 1,17           |
| <b>Итого</b>            |               |  | <b>167</b> | <b>4,67</b>       | <b>4,17</b>  | <b>7,52</b>   | <b>94,18</b>                  | <b>1,17</b>    |
| <b>Обед</b>             |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012                    | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ           | 45         | 0,72              | 1,83         | 3,69          | 34,50                         | 5,92           |
| 2008                    | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ     | 250/45     | 9,02              | 7,64         | 19,41         | 182,55                        | 4,88           |
| 2008                    | 234           | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                             | 70         | 9,54              | 3,18         | 3,92          | 82,74                         | 0,35           |
| 2008                    | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 | 120        | 5,83              | 1,52         | 26,40         | 142,41                        | 0,00           |
| 2008                    | 364           | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                         | 20         | 0,14              | 0,73         | 1,10          | 11,54                         | 0,16           |
| 2008                    | 436           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                           | 180        | 0,07              | 0,01         | 16,35         | 67,07                         | 1,24           |
| 2008                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 15         | 1,23              | 0,10         | 8,11          | 38,29                         | 0,00           |
| 2008                    |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ           | 21         | 1,37              | 0,18         | 8,79          | 42,30                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |  | <b>766</b> | <b>27,92</b>      | <b>15,19</b> | <b>87,77</b>  | <b>601,40</b>                 | <b>12,55</b>   |
| <b>Уплотненный ужин</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008                    | 224           | СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ | 120/15     | 22,86             | 15,50        | 22,24         | 324,37                        | 0,29           |
| к/к                     | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                              | 200/5      | 0,14              | 0,00         | 12,86         | 52,60                         | 0,55           |
| к/к                     | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 23         | 1,74              | 0,68         | 11,32         | 58,52                         | 0,00           |
|                         |               | МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ         | 22         | 0,32              | 1,98         | 13,84         | 75,22                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |  | <b>385</b> | <b>25,06</b>      | <b>18,16</b> | <b>60,26</b>  | <b>510,71</b>                 | <b>0,84</b>    |
| <b>Всего</b>            |               |  |            | <b>70,16</b>      | <b>49,95</b> | <b>187,80</b> | <b>1 499,08</b>               | <b>16,25</b>   |

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.