

Утверждаю



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

## МЕНЮ

20 марта 2025 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	6,46	6,81	25,69	190,65	0,58
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,92	3,73	13,04	93,74	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,89	3,95	17,45	122,16	0,58
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>12,27</b>	<b>14,49</b>	<b>56,18</b>	<b>406,55</b>	<b>1,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,36	0,36	8,93	42,81	9,11
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,93</b>	<b>42,81</b>	<b>9,11</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,65	1,41	2,58	26,68	10,43
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	7,83	6,52	18,54	164,91	16,42
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	8,32	7,20	26,65	204,81	0,86
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	28,54	114,08	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,29	0,02	1,36	6,76	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,26	0,17	8,04	38,68	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,25	0,18	14,77	69,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>832</b>	<b>20,60</b>	<b>15,50</b>	<b>100,48</b>	<b>625,62</b>	<b>27,90</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	53	0,42	0,05	0,90	6,90	2,66
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,72	2,72	25,87	143,27	12,67
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	15,01	60,63	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,86	0,72	12,09	62,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>6,16</b>	<b>3,49</b>	<b>53,87</b>	<b>273,31</b>	<b>15,36</b>
<b>Всего</b>				<b>39,39</b>	<b>33,84</b>	<b>219,46</b>	<b>1 348,29</b>	<b>53,53</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.