

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

16 апреля 2025 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		
Завтрак								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	115	8,49	9,65	2,28	130,14	0,21
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	21	0,62	0,04	1,31	8,06	0,83
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,64	2,56	16,26	99,25	0,43
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	56	4,31	1,68	28,06	145,04	0,00
Итого			372	16,06	13,93	47,91	382,49	1,47
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,38	0,05	1,19	6,65	4,75
2008	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	245/45	7,34	5,20	22,95	168,55	7,02
		ЛУК ЗЕЛЕНый	4	0,05	0,00	0,13	0,81	0,50
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	185/45	9,45	6,02	14,77	153,41	35,78
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	175	0,16	0,06	13,87	57,72	12,41
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,70	0,36	17,30	83,22	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,40	0,19	15,77	74,43	0,00
Итого			817	22,48	11,88	85,98	544,79	60,46
Уплотненный ужин								
2008	479	ОЛАДЫ СО СГУЩЕНКОЙ	115/30	8,47	8,45	45,21	291,03	0,36
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20/5	0,20	0,00	12,48	51,45	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	123	0,49	0,49	12,08	57,93	12,33
Итого			463	9,16	8,94	69,77	400,41	13,41
Всего				4630	46,76	215,78	1379,29	77,74

Исакова