

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

5 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,85	5,61	26,70	180,59	0,60
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,83	3,70	12,49	90,91	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,12	2,96	18,81	115,02	0,50
Итого			410	10,80	12,27	58,00	386,52	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	130	0,65	0,13	13,17	56,09	2,61
Итого			130	0,65	0,13	13,17	56,09	2,61
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	40	0,45	2,99	2,41	38,76	0,89
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	255/0/5	3,14	7,40	11,61	132,74	5,48
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	210/45	10,50	8,81	11,83	170,56	30,83
		ЧЕСНОК	5	0,33	0,03	1,49	7,46	0,21
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	205	0,09	0,01	17,14	70,75	1,67
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,61	0,21	10,32	49,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,42	0,12	9,31	43,94	0,00
Итого			806	17,54	19,57	64,11	513,87	39,08
Уплотненный ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО- МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	195/20	31,48	19,22	41,95	472,72	1,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	9,01	43,19	9,19
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,15	0,00	14,19	57,31	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,77	0,69	11,54	59,68	0,00
Итого			530	33,77	20,28	76,69	632,90	10,22
Всего				62,76	52,25	211,97	1 589,38	53,01

Мед.сестра

Барина Н.Ю.