

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

**МЕНЮ**

20 февраля 2026 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,00	5,33	27,64	182,48	0,60
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,06	3,79	13,94	98,38	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,04	2,94	16,30	104,52	0,49
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,10</b>	<b>12,06</b>	<b>57,88</b>	<b>385,38</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>11,22</b>	<b>47,78</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	35	0,37	3,27	2,03	39,29	0,76
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	260/0/5	3,48	6,46	11,67	124,94	5,53
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	190/45	6,39	4,59	11,66	115,30	30,64
		ЧЕСНОК	7	0,46	0,04	2,10	10,44	0,29
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	185	0,09	0,01	14,65	60,72	1,64
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,40	0,19	8,95	43,06	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,44	0,19	16,04	75,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>778</b>	<b>14,63</b>	<b>14,75</b>	<b>67,10</b>	<b>469,47</b>	<b>38,86</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	130/20	19,86	12,35	28,06	306,52	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,37	0,37	8,95	42,92	9,13
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	12,16	49,27	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>22,39</b>	<b>13,50</b>	<b>62,16</b>	<b>465,86</b>	<b>9,88</b>
<b>Всего</b>				<b>48,68</b>	<b>40,42</b>	<b>198,36</b>	<b>1 368,49</b>	<b>52,05</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.