

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

16 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,71	4,32	29,23	175,27	0,50
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,86	3,80	12,67	92,63	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,82	2,82	14,47	95,45	0,40
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>9,39</b>	<b>10,94</b>	<b>56,37</b>	<b>363,35</b>	<b>0,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	50	1,01	2,35	5,69	48,69	8,73
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,78	2,13	24,59	153,29	6,68
2008	287	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	65	14,19	6,34	5,49	150,68	9,58
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	95	2,49	1,74	17,02	93,98	8,30
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,44	0,18	20,45	93,49	53,33
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,26	0,17	8,05	38,75	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>30,39</b>	<b>13,09</b>	<b>95,89</b>	<b>647,80</b>	<b>86,62</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,64	4,73	25,98	169,71	0,50
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,56	6,29	33,66	213,25	0,07
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	185	0,06	0,06	14,73	60,11	0,63
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>11,26</b>	<b>11,08</b>	<b>74,37</b>	<b>443,07</b>	<b>1,20</b>
<b>Всего</b>				<b>51,54</b>	<b>35,21</b>	<b>236,73</b>	<b>1 497,22</b>	<b>90,72</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.