



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

8 апреля 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	125/15	8,79	9,89	4,15	141,03	1,05
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,03	2,98	18,69	114,45	0,50
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
Итого			343	13,62	13,57	34,53	315,91	1,55
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,36	0,36	8,92	42,77	9,10
Итого			91	0,36	0,36	8,92	42,77	9,10
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,13	7,13	7,42
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	220/45/8	4,26	4,78	10,33	103,75	5,04
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	1,04	0,64
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	190/45	6,11	5,00	26,74	177,51	13,67
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,16	0,06	14,37	59,79	12,93
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,24	0,16	7,91	38,07	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,17	0,17	14,28	67,39	0,00
Итого			789	14,34	10,24	74,92	454,68	39,70
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,27	5,57	31,69	202,73	0,61
2008		СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	147	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
Итого			370	8,07	6,27	43,38	263,16	0,61
Всего				36,39	30,44	161,75	1 076,52	50,96

Мед.сестра

Баринава Н.Ю.