

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

**МЕНЮ**

20 апреля 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,02	4,81	38,69	230,64	0,45
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,74	3,67	11,91	87,89	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,67	2,60	16,34	100,04	0,44
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,43</b>	<b>11,08</b>	<b>66,94</b>	<b>418,57</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>	<b>53,75</b>	<b>2,50</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,87	1,68	4,00	35,00	3,95
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	6,16	1,80	12,66	92,56	16,61
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	12,11	4,78	4,89	129,91	9,22
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,01	1,34	32,07	160,50	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	11,80	47,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,16	0,15	7,42	35,69	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,06	0,16	13,54	63,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>783</b>	<b>27,37</b>	<b>9,91</b>	<b>86,38</b>	<b>564,72</b>	<b>29,78</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,23	4,47	21,25	146,99	0,58
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	33	1,88	1,49	23,87	116,50	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	12,74	51,55	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,68	0,66	10,96	56,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>8,95</b>	<b>6,62</b>	<b>68,82</b>	<b>371,70</b>	<b>0,61</b>
<b>Всего</b>				<b>49,38</b>	<b>27,74</b>	<b>234,77</b>	<b>1 408,74</b>	<b>33,78</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.