



Директор
ГБОУ ООШ с.Жигули
Исакова Е.В./

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	120	8,35	10,82	2,51	141,02	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	25	0,76	0,05	1,58	9,75	1,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,93	2,88	19,34	115,77	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	56	4,35	1,69	28,28	146,21	0,00
Итого			381	16,39	15,44	51,71	412,75	1,72
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	97	0,48	0,10	9,77	41,61	1,94
Итого			97	0,48	0,10	9,77	41,61	1,94
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,31	0,04	0,96	5,36	3,83
2008	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	290/45	9,91	7,48	25,89	211,14	7,45
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	1,00	0,62
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	205/45	12,14	8,70	15,31	190,71	36,36
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	195	0,16	0,06	16,41	67,85	12,52
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,22	0,16	7,79	37,50	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,17	0,17	14,29	67,43	0,00
Итого			868	25,98	16,62	80,81	580,99	60,78
Уплотненный ужин								
2008	479	ОЛАДЫ СО СГУЩЕНКОЙ	130/20	9,29	10,13	50,18	329,39	0,42
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,20	0,01	14,85	61,20	0,96
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	128	0,51	0,51	12,52	60,07	12,78
Итого			483	10,00	10,65	77,55	450,66	14,16
Всего				52,85	42,81	219,84	1 486,01	78,60

Мед.сестра

Барина Н.Ю.