





Утверждаю

И.О.Руководителя СПДС "Красная Шапочка"

ГБОУ

лицей № 16

г. Жигулевска

/Назарова О.Б./

**МЕНЮ**  
30 января 2023 г.

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	207	МАКАРОНЫ, С ЯЙЦОМ	245/5	13,5	16,2	40,2	360	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		10,2	42	1
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,1	153	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>16,1</b>	<b>25,4</b>	<b>65,5</b>	<b>555</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,5	2,5	2,2	34	2
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	7,4	21,7	20,1	308	6,7
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	16,5	29,2	15,8	393	25,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
<b>Итого</b>			<b>738</b>	<b>30,3</b>	<b>54,1</b>	<b>98,5</b>	<b>1007</b>	<b>34,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	190	5,5	4,8	7,6	101	1,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>30,8</b>	<b>207</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	7,5	12,4	36,1	285	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	16,8	73	3,4
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>10,1</b>	<b>12,8</b>	<b>72,6</b>	<b>445</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>62,8</b>	<b>98,1</b>	<b>267,4</b>	<b>2214</b>	<b>40,7</b>