



директор

Чувашская СОШ

Сухов Евгений Евгеньевич/

# МЕНЮ

14 2023

Сад 10 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	8,2	35,3	244	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	18,9	112	0,5
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,9</b>	<b>16,3</b>	<b>74,8</b>	<b>498</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32	0,3		0,8	5	3,2
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,9	7,1	13,1	137	0,9
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	15,2	4,6	0,3	103	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	176	12,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		11,3	47	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>782</b>	<b>26,9</b>	<b>18,6</b>	<b>68,2</b>	<b>550</b>	<b>17,9</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	5,6	18,7	149	0,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>13,6</b>	<b>11,4</b>	<b>39,6</b>	<b>317</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>53,8</b>	<b>46,7</b>	<b>192,4</b>	<b>1412</b>	<b>29,7</b>