

Согласовано



директор

МОУ Чебоксарская СОШ
Сухов Евгений Евгеньевич/**МЕНЮ**

19 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 6,2 | 10 | 26,7 | 221 | 0,8 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,8 | 19,8 | 116 | 0,5 |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 105 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | | 5 | | 45 | 0 |
| Итого | | | 426 | 11,8 | 19 | 67,1 | 487 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУША | 101 | 0,4 | 0,3 | 10,4 | 47 | 5 |
| Итого | | | 101 | 0,4 | 0,3 | 10,4 | 47 | 5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 32 | 0,3 | 0,1 | 1,2 | 8 | 7,9 |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 255 | 4,7 | 7,5 | 13,7 | 141 | 8,3 |
| 2008 | 266 | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 200 | 20,2 | 27,4 | 38,8 | 483 | 1 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,1 | | 11,9 | 49 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 712 | 27,9 | 35,4 | 82,6 | 763 | 18 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 5,3 | 4,7 | 7,4 | 98 | 0,5 |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 105 | 0 |
| Итого | | | 220 | 8,3 | 5,9 | 28 | 203 | 0,5 |
| Всего | | | | 48,4 | 60,6 | 188,1 | 1500 | 24,8 |