



Согласовано

директор

МДУ Чувашская СШ

ИСУХОВ Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

16 августа 2023г

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 | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 205 | 6,5 | 8,1 | 28,1 | 211 | 0,2 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 5,5 | 19 | 149 | 0,8 |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 105 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| Итого | | | 430 | 14,9 | 18,9 | 67,7 | 502 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 31 | 0,3 | | 0,8 | 4 | 3,1 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,4 | 5,5 | 18,7 | 147 | 6,2 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ | 50/50 | 15,7 | 15,9 | 3,1 | 218 | 1 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 5,8 | 39,2 | 224 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 771 | 27,9 | 27,7 | 93,8 | 735 | 10,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 2 |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 105 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 29 | 6,9 | 8,9 | | 109 | 0 |
| Итого | | | 269 | 10 | 10,2 | 48,5 | 327 | 2 |
| Всего | | | | 53,3 | 56,9 | 219,9 | 1607 | 15,3 |