Согласовано

директор
МОУ Чебаковская СОШ
_____/Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

17 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								
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
Итого			**425**	**12,9**	**16,3**	**74,8**	**498**	**1**
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**10**
Обед								
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
Итого			**782**	**26,9**	**18,6**	**68,2**	**550**	**17,9**
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	5,6	18,7	149	0,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			**260**	**13,6**	**11,4**	**39,6**	**317**	**0,8**
Всего				**53,8**	**46,7**	**192,4**	**1412**	**29,7**

- _____ -