Согласовано

директор
МОУ Чебаковская СОШ
_____/Бухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

16 июня 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,7		43	0
Итого			**376**	**11,6**	**14,9**	**66,6**	**448**	**0,9**
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								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	5,5	4,1	69	1,9
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,2	10,2	91	11
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/35	10,1	13	13,2	209	1,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,7	4,9	32,2	197	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			**810**	**22,3**	**28,1**	**91,7**	**708**	**14,7**
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			**130**	**2,8**	**3**	**32,2**	**168**	**2**
Всего				**37,2**	**46,1**	**200,4**	**1367**	**19,6**

- _____ -