

Согласовано



директор

МОУ Чебаковская СОШ

Мухомов Евгений Евгеньевич/

**МЕНЮ**

09 января 2023 г.

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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8	9,7	30,8	244	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	5,6	18,7	149	0,8
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>16,5</b>	<b>20,6</b>	<b>70,1</b>	<b>535</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,2	116	70
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>116</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	19,3	165	7,1
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,2	10	24	219	0
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>690</b>	<b>15,5</b>	<b>17,8</b>	<b>71,6</b>	<b>513</b>	<b>7,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>40,5</b>	<b>202</b>	<b>3,6</b>
<b>Всего</b>				<b>35,8</b>	<b>41,7</b>	<b>207,4</b>	<b>1366</b>	<b>82,8</b>