Согласовано

директор
МОУ Чебаковская СОШ
_____ /Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

20 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		
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