



директор
МОУ Чебаковская СОШ
ТМ/Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

31 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	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 ВАРЕННЫЕ	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