

Согласовано

директор

МОУ Чебоксарская СОШ

Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ**Сад 10 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,8	5,5	21,5	163	0,7
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,3	18,9	137	0,8
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,7		43	0
Итого			426	15,1	15,7	61	448	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5		29,7	122	10,8
Итого			180	0,5		29,7	122	10,8
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	26	0,2		0,4	3	1,3
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,3	3,8	17,2	140	7,8
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	10,5	13,6	16,6	231	14,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			691	22,8	17,9	66,2	516	23,6
Полдник								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	29	6,9	8,9		109	0
Итого			269	10,5	10,2	52,3	345	0
Всего				48,9	43,8	209,2	1431	35,9