

Согласовано



директор

МОУ Чебаковская СОШ

/Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ**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								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	19,4	13,4	25,4	300	0,4
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	5,5	19,3	149	0,8
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			345	27,7	24,2	65,3	591	1,2
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	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	32	0,3	0,1	1,2	8	7,9
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,9	7,2	12,9	136	0,8
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	85	15,2	4,6	0,3	103	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,1	17,7	128	8,5
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			767	25,9	17,5	64,1	517	17,7
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1		18,2	76	1,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
Итого			280	8,2	5,8	39,1	244	1,5
Всего				62,2	47,9	178,3	1399	30,4