

Согласовано



директор

МОУ Чебаковская 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	8,2	35,6	246	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>10,5</b>	<b>13,6</b>	<b>71,2</b>	<b>448</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5		29,7	122	10,8
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,5</b>		<b>29,7</b>	<b>122</b>	<b>10,8</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	32	0,3		0,8	4	3,2
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,2	10,2	91	11
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,9	7,5	142	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0
<b>Итого</b>			<b>722</b>	<b>18,3</b>	<b>19,9</b>	<b>100</b>	<b>653</b>	<b>14,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	55	4,3	2,2	25	136	0
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>9,3</b>	<b>6,6</b>	<b>33,3</b>	<b>230</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>38,6</b>	<b>40,1</b>	<b>234,2</b>	<b>1453</b>	<b>26,4</b>