

Согласовано

директо

МОУ Чебаковская СОШ

Сухов Евгений Евгеньевич

## МЕНЮ



## Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8	9,7	30,8	244	0,
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	5,6	18,7	149	0,
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
Итого			430	16,5	20,6	70,1	535	1,
<b>II Завтрак</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,2	116	7
Итого			180	0,6	0,2	25,2	116	7
<b>Обед</b>								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	19,3	165	7,
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,2	10	24	219	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		11,3	47	0,
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого			690	15,5	17,8	71,6	513	7,
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	
Итого			210	3,2	3,1	40,5	202	3,
Всего				35,8	41,7	207,4	1366	82,