

Согласовано



директор

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	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	8,1	35,4	244	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	5,5	19,5	151	0,8
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,6		42	0
Итого			416	15	19,1	70,3	516	1,3
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21,1	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21,1	96	10
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,6	8,5	8,2	133	11,6
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130/30	29,5	18	43,9	459	5,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		12,2	50	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			655	36,8	26,9	81,3	724	17,5
Полдник								
2008	434	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ	179	5,3	4,6	7,4	97	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
Итого			219	8,3	5,8	28	202	0,5
Всего				61,6	52,3	200,7	1538	29,3