

Согласовано

директор
МОУ Чебаковская СОШ
Сухов Евгений Евгеньевич/



МЕНЮ

3 день

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8	13,9	38,8	312	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	205	5,1	4,6	25	164	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
Итого			450	15,5	27,7	79,3	630	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	59	0,5	0,1	1,5	8	5,9
2008	99	КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	9,3	13,3	19,1	233	4,7
2008	259	ГУЛЯШ	60/50	16,4	22,4	9,8	307	2,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	145	3,6	6,1	31,8	197	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,2		10,1	42	1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			804	32,6	42,3	89,3	869	13,9
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			130	2,8	3	32,2	168	2
Всего				51,4	73,1	210,7	1710	19