

Согласовано

директор  
 МОУ Чебаковская СОШ  
 Сухов Евгений Евгеньевич/



# МЕНЮ

## 4 день

### 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	12,3	41,5	305	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	23,7	131	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
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,4</b>	<b>24,3</b>	<b>80,7</b>	<b>590</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	98	1,5	0,5	20,6	94	9,8
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>20,6</b>	<b>94</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	59	0,5	0,1	1,5	8	5,9
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,9	10,9	15	177	0,6
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	95	15,8	8,7	0,8	143	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	4	9,7	26,1	207	12,7
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
<b>Итого</b>			<b>819</b>	<b>28</b>	<b>29,8</b>	<b>70,5</b>	<b>659</b>	<b>20,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	14,1	60	5,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,7</b>	<b>5,6</b>	<b>29,8</b>	<b>202</b>	<b>5,2</b>
<b>Всего</b>				<b>49,6</b>	<b>60,2</b>	<b>201,6</b>	<b>1545</b>	<b>83,7</b>