Согласовано

директор
МОУ Чебаковская СОШ
/Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

7 день

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,3	13,2	30,7	265	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	23,7	131	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			**420**	**11,3**	**25,2**	**69,9**	**550**	**1,3**
IIґ Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			**97**	**0,4**	**0,4**	**9,5**	**46**	**9,7**
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,3	12,7	8,9	167	8
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	155	25,9	24,7	37,4	479	0,3
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			**645**	**33**	**37,8**	**73,4**	**770**	**9,3**
Полдник								
2008	434	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ	180	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			**210**	**7,6**	**5,6**	**22,8**	**177**	**0,5**
Всего				**52,3**	**69**	**175,6**	**1543**	**20,8**