

Согласовано

директор
 МОУ Чебаковская СОШ
 Жов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ
8 день
 Сад 10 часов



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|----------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 420 | 12,4 | 24,3 | 80,7 | 590 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 437 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,3 | 0,1 | 14,1 | 60 | 52 |
| Итого | | | 180 | 0,3 | 0,1 | 14,1 | 60 | 52 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,2 | | 0,7 | 4 | 3 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,5 | 11,7 | 20,9 | 201 | 9,8 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 165 | 17,3 | 22,6 | 24,3 | 370 | 2,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 | 0 |
| Итого | | | 685 | 23,2 | 34,8 | 94,6 | 788 | 15,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 185 | 6,8 | 6,4 | 18 | 160 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125 | 0 |
| Итого | | | 215 | 9,1 | 9,3 | 40,3 | 285 | 0,8 |
| Всего | | | | 45 | 68,5 | 229,7 | 1723 | 68,9 |