

Согласовано

директор  
МОУ Чебаковская СОШ  
Сухов Евгений Евгеньевич/



# МЕНЮ

## 10 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	10,3	48,2	318	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,6	8,2	105	0,9
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>370</b>	<b>15,9</b>	<b>25,1</b>	<b>71,9</b>	<b>577</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,1	10,5	19,1	195	4,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	14,4	19,7	14,4	294	23,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>23,5</b>	<b>30,7</b>	<b>66</b>	<b>635</b>	<b>29,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>2,8</b>	<b>3</b>	<b>32,2</b>	<b>168</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>42,7</b>	<b>58,9</b>	<b>180</b>	<b>1423</b>	<b>34,8</b>