

Согласовано

директор
МОУ Чебаковская СОШ
Хов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

9 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	7,7	13,6	38,4	306	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	6,8	6,4	18	160	0,8
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			430	16,9	29,2	71,9	620	1,3
II 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	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	105	1,2	10,1	7,1	124	3,3
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,9	10,9	15	177	0,6
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	95	16,7	10,4	6,8	187	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	4	9,7	26,1	207	12,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			840	27	41,2	70	755	17
Полдник								
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	14,1	60	52
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	27	6,9	8,9		109	0
Итого			237	9,5	9,9	29,5	248	52
Всего				53,8	80,7	180,9	1669	80