

Согласовано



директор
МОУ Чебаковская СОШ
Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

2 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 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,4 | 11,7 | 40,8 | 297 | 0,5 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 185 | 6,8 | 6,4 | 18 | 160 | 0,8 |
| 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 | | | 425 | 16,6 | 27,3 | 74,3 | 611 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 98 | 1,5 | 0,5 | 20,6 | 94 | 9,8 |
| Итого | | | 98 | 1,5 | 0,5 | 20,6 | 94 | 9,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,3 | 12,7 | 8,9 | 167 | 8 |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 170 | 25,2 | 34,8 | 42,9 | 587 | 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 | | | 660 | 32,3 | 47,9 | 78,9 | 878 | 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 | | | | 58 | 81,3 | 196,6 | 1760 | 20,9 |