

Согласовано



директор

МОУ Чебоковская СОШ

/Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

5 декабря 2022 г.

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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8	9,7	30,8	244	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	5,6	18,7	149	0,8
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			430	16,5	20,6	70,1	535	1,3
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,2	116	70
Итого			180	0,6	0,2	25,2	116	70
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	19,3	165	7,1
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,2	10	24	219	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		11,3	47	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			690	15,5	17,8	71,6	513	7,9
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			210	3,2	3,1	40,5	202	3,6
Всего				35,8	41,7	207,4	1366	82,8