

Согласовано



директор

 МОУ Чебоксарская СОШ  
 Сухов Евгений Евгеньевич/

# МЕНЮ

30 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 190           | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200   | 6,2               | 10      | 26,7        | 221                           | 0,8           |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                          | 180   | 2,6               | 2,8     | 19,8        | 116                           | 0,5           |
| 2008              |               | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 40    | 3                 | 1,2     | 20,6        | 105                           | 0             |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 6     |                   | 5       |             | 45                            | 0             |
| Итого             |               |  | 426   | 11,8              | 19      | 67,1        | 487                           | 1,3           |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              |               | ГРУША                                  | 101   | 0,4               | 0,3     | 10,4        | 47                            | 5             |
| Итого             |               |  | 101   | 0,4               | 0,3     | 10,4        | 47                            | 5             |
| <b>Обед</b>       |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                         | 32    | 0,3               | 0,1     | 1,2         | 8                             | 7,9           |
| 2008              | 76            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ           | 255   | 4,7               | 7,5     | 13,7        | 141                           | 8,3           |
| 2008              | 266           | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ                       | 200   | 20,2              | 27,4    | 38,8        | 483                           | 1             |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 180/5 | 0,1               |         | 11,9        | 49                            | 0,8           |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 40    | 2,6               | 0,4     | 17          | 82                            | 0             |
| Итого             |               |  | 712   | 27,9              | 35,4    | 82,6        | 763                           | 18            |
| <b>Полдник</b>    |               |  |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 434           | КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 180   | 5,3               | 4,7     | 7,4         | 98                            | 0,5           |
| 2008              |               | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 40    | 3                 | 1,2     | 20,6        | 105                           | 0             |
| Итого             |               |  | 220   | 8,3               | 5,9     | 28          | 203                           | 0,5           |
| Всего             |               |  |       | 48,4              | 60,6    | 188,1       | 1500                          | 24,8          |