

Согласовано



директор

МОУ Чебаковская СОШ

/Сухов Евгений Евгеньевич/

**МЕНЮ**

7 декабря 2022 г.

**Сад 10 часов**

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда               | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|----------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |                                  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ     | 200        | 7,3               | 8,2         | 35,6         | 246                           | 0,5            |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 185/15     | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                            | 0              |
| 2008              |               | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                | 40         | 3                 | 1,2         | 20,6         | 105                           | 0              |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                 | 5          |                   | 4,1         |              | 37                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>445</b> | <b>10,5</b>       | <b>13,6</b> | <b>71,2</b>  | <b>448</b>                    | <b>0,5</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                   | 180        | 0,5               |             | 29,7         | 122                           | 10,8           |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>180</b> | <b>0,5</b>        |             | <b>29,7</b>  | <b>122</b>                    | <b>10,8</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |                                  |            |                   |             |              |                               |                |
| к/к               | к/к           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 32         | 0,3               |             | 0,8          | 4                             | 3,2            |
| 2008              | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                    | 250        | 3                 | 4,2         | 10,2         | 91                            | 11             |
| 2008              | 272           | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ    | 50         | 8,1               | 8,9         | 7,5          | 142                           | 0              |
| 2008              | 325           | РИС ОТВАРНОЙ                     | 150        | 3,7               | 6,3         | 32,8         | 203                           | 0              |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                            | 0              |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200        | 0,6               | 0,1         | 31,7         | 131                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>722</b> | <b>18,3</b>       | <b>19,9</b> | <b>100</b>   | <b>653</b>                    | <b>14,2</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |                                  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 180        | 5                 | 4,4         | 8,3          | 94                            | 0,9            |
| 2012              | 485           | БУЛОЧКА "К ЧАЮ"                  | 55         | 4,3               | 2,2         | 25           | 136                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>235</b> | <b>9,3</b>        | <b>6,6</b>  | <b>33,3</b>  | <b>230</b>                    | <b>0,9</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |                                  |            | <b>38,6</b>       | <b>40,1</b> | <b>234,2</b> | <b>1453</b>                   | <b>26,4</b>    |