

Согласовано



директор

МОУ Чебаковская СОШ

/Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

11 ноября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,3 | 8,1 | 35,4 | 244 | 0,5 |
| к/к | к/к | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 5,4 | 5,5 | 19,5 | 151 | 0,8 |
| 2008 | К/К | БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 6 | | 4,6 | | 42 | 0 |
| Итого | | | 416 | 15 | 19,1 | 70,3 | 516 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,1 | 96 | 10 |
| Итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,1 | 96 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 4,6 | 8,5 | 8,2 | 133 | 11,6 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 130/30 | 29,5 | 18 | 43,9 | 459 | 5,1 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/5 | 0,1 | | 12,2 | 50 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 655 | 36,8 | 26,9 | 81,3 | 724 | 17,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ | 179 | 5,3 | 4,6 | 7,4 | 97 | 0,5 |
| 2008 | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 105 | 0 |
| Итого | | | 219 | 8,3 | 5,8 | 28 | 202 | 0,5 |
| Всего | | | | 61,6 | 52,3 | 200,7 | 1538 | 29,3 |