Согласовано

директор
МОУ Чебаковская СОШ
_____ /Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

23 ноября 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								
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
Итого			**445**	**10,5**	**13,6**	**71,2**	**448**	**0,5**
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5		29,7	122	10,8
Итого			**180**	**0,5**		**29,7**	**122**	**10,8**
Обед								
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
Итого			**722**	**18,3**	**19,9**	**100**	**653**	**14,2**
Полдник								
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
Итого			**235**	**9,3**	**6,6**	**33,3**	**230**	**0,9**
Всего				**38,6**	**40,1**	**234,2**	**1453**	**26,4**

- _____ -