

Согласовано



директор

МОУ Чебаковская СОШ

/Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

7 ноября 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	8,1	10,3	31,3	250	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	5,5	19,5	151	0,8
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,6		42	0
Итого			431	16,5	21,6	71,4	548	1,3
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	25,5	118	71,1
Итого			180	0,6	0,2	25,5	118	71,1
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	8	19,3	171	7
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,2	10,5	24,3	225	0
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			690	15,5	18,9	72,8	528	7,8
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	43,8	210,2	1396	83,8