

Согласовано



директор

МОУ Чебаковская СОШ

/Сухов Евгений Евгеньевич/

**МЕНЮ**

14 октября 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 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
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>15</b>	<b>19,1</b>	<b>70,3</b>	<b>516</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21,1	96	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,1</b>	<b>96</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>36,8</b>	<b>26,9</b>	<b>81,3</b>	<b>724</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>219</b>	<b>8,3</b>	<b>5,8</b>	<b>28</b>	<b>202</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>61,6</b>	<b>52,3</b>	<b>200,7</b>	<b>1538</b>	<b>29,3</b>