Согласовано

директор

МОУ Чебаковская СОШ

_____ /Сухов Евгений Евгеньевич/

МЕНЮ

17 октября 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	6,5	8,1	28,1	211	0,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	5,5	19	149	0,8
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			**430**	**14,9**	**18,9**	**67,7**	**502**	**1**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**43**	**2**
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,3		0,8	4	3,1
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,5	18,7	147	6,2
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,8	39,2	224	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**771**	**27,9**	**27,7**	**93,8**	**735**	**10,3**
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	2
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	29	6,9	8,9		109	0
Итого			**269**	**10**	**10,2**	**48,5**	**327**	**2**
Всего				**53,3**	**56,9**	**219,9**	**1607**	**15,3**

- _____ -