

Утверждаю

Заведующий

ООШ №358 Бассейная 12
Никонова Т.В.
Морского района Сахалинской области

МЕНЮ

6 октября 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
Итого			415	13	15,3	49,6	372	1,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	80	5,3
Итого			180	0,9	0,2	17,7	80	5,3
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,6	6	96	3,9
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	6,5	8,2	110	5,4
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,2	5,4	20,3	167	0,4
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,3	2,1	11,9	82	6,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			731	21,2	22,6	78,3	606	16,3
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23	11,8	20,9	283	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	6,4	9,6	121	0,6
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	80	0,3	0,2	8,2	38	4
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3	26	111	0
Итого			440	31,7	21,4	64,7	553	4,8
Всего				66,8	59,5	210,3	1611	27,5