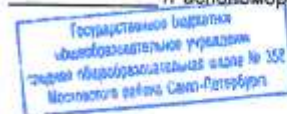


Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
/Распономорева Н.И./

МЕНЮ
16 мая 2024 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 2,72 | 3,44 | 5,88 | 52,08 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,02 | 7,31 | 29,14 | 205,85 | 0,00 |
| | ТК№043 | КАКАО С МОЛОКОМ | 185 | 3,93 | 3,94 | 11,31 | 97,21 | 0,00 |
| Итого | | | 415 | 12,67 | 14,69 | 46,33 | 355,14 | 0,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 171 | 0,85 | 0,17 | 17,24 | 78,54 | 12,63 |
| Итого | | | 171 | 0,85 | 0,17 | 17,24 | 78,54 | 12,63 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 50 | 0,81 | 7,68 | 6,06 | 96,96 | 3,94 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,49 | 6,57 | 8,78 | 115,06 | 5,94 |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 95 | 13,83 | 5,68 | 6,25 | 131,13 | 0,31 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 145 | 2,43 | 1,94 | 9,51 | 64,99 | 5,72 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 | 0,00 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ | 24 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 51,00 | 0,00 |
| | ТК №004 | БАТОН БОГАЩЕННЫЙ | 19 | 1,88 | 0,75 | 12,90 | 66,00 | 0,00 |
| Итого | | | 734 | 25,14 | 22,82 | 62,50 | 559,14 | 15,91 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 22,78 | 11,71 | 20,72 | 280,47 | 0,20 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 209 | 6,39 | 6,82 | 10,01 | 127,77 | 0,00 |
| | | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 103 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 15,20 |
| | ТК№018 | ПЕЧЕНЬЕ | 29 | 2,28 | 3,00 | 26,00 | 111,00 | 0,00 |
| Итого | | | 471 | 32,25 | 21,73 | 64,23 | 557,24 | 15,40 |
| Всего | | | | 70,91 | 59,41 | 190,30 | 1 550,06 | 43,94 |