Утверждаю

Заведующий
СОШ №358 Чернышевского 10
/Никонова Т.В./

МЕНЮ

15 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10	69	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77	0,5
Итого			**415**	**12,6**	**17,7**	**50,6**	**349**	**1**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	83	13,3
Итого			**180**	**0,9**	**0,2**	**18,2**	**83**	**13,3**
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,1	5,1	12,3	113	6,5
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,9	7,8	7,2	173	12,9
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,4	6,9	13,4	125	9,2
	ТК№046	КИСЕЛЬ	180			22,8	91	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			**730**	**28,7**	**20,8**	**82,6**	**636**	**30,6**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,7	9	16,1	221	0,2
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,5	39	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	4	9,8	99	1,1
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,4	7,1	28,8	132	0
Итого			**510**	**29,8**	**22,6**	**68,7**	**529**	**16,6**
Всего				**72**	**61,3**	**220,1**	**1597**	**61,5**