



Утверждаю

директор

МОУ Першинская ОШ

/Смирнова Е. Ю./

# МЕНЮ

1 марта 2024 г.

3-7 лет

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                   |               |  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |       |                   |             |              |                               |
| 2010              | 41            | МАКАРОННИК   | 156   | 9,2               | 6,7         | 38,8         | 246                           |
| 2010              | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180   | 0,2               |             | 10,4         | 42                            |
|                   |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50    | 3,6               | 1,4         | 23,4         | 118                           |
| 2008              | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 10    | 2,3               | 2,9         |              | 35                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |       | <b>15,3</b>       | <b>11</b>   | <b>72,6</b>  | <b>441</b>                    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |       |                   |             |              |                               |
| 2008              |               | ЯБЛОКО   | 100   | 0,4               | 0,4         | 8,6          | 41                            |
| <b>Итого</b>      |               |  |       | <b>0,4</b>        | <b>0,4</b>  | <b>8,6</b>   | <b>41</b>                     |
| <b>Обед</b>       |               |  |       |                   |             |              |                               |
| 2008              | 100           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ | 180   | 3,3               | 4,1         | 10           | 92                            |
| 1994              | 463           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 120   | 6,6               | 5,6         | 28,3         | 185                           |
| 2008              | 272           | КОТЛЕТЫ  | 70    | 9,2               | 9,5         | 10,4         | 159                           |
| 2010              | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180   |                   |             | 9,1          | 36                            |
|                   |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50    | 3,6               | 1,4         | 23,4         | 118                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |       | <b>22,7</b>       | <b>20,6</b> | <b>81,2</b>  | <b>590</b>                    |
| <b>Полдник</b>    |               |  |       |                   |             |              |                               |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180   |                   |             | 9,1          | 36                            |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ  | 50    | 3,8               | 4,9         | 37,2         | 209                           |
| <b>Итого</b>      |               |  |       | <b>3,8</b>        | <b>4,9</b>  | <b>46,3</b>  | <b>245</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |  |       | <b>42,2</b>       | <b>36,9</b> | <b>208,7</b> | <b>1317</b>                   |