

Утверждаю



директор
Першинская ОШ
Смирнова Е. Ю./

МЕНЮ

2 ноября 2024 г.

3-7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,3	12,3	1,8	148
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,3	37
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	1,1	18,7	94
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9		35
Итого				14,6	16,3	29,8	314
II Завтрак							
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41
Итого				0,4	0,4	8,6	41
Обед							
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	3,6	9,6	82
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	32,1	186
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	68	1,8	4,2	10	82
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,1	36
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
Итого				11,4	12,7	73,5	447
Полдник							
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			9,1	36
2008		ПЕЧЕНЬЕ	47	3,5	4,6	35	196
Итого				3,5	4,6	44,1	232
Всего				29,9	34	156	1034

Лапина Е.Н. Виноградова Е.А.