

Утверждаю



директор

МОУ Першинская ОШ

/Смирнова Е. Ю./

# МЕНЮ

10 октября 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>    |               |   |       |                   |             |              |                               |
| 2008              | 189           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200   | 6                 | 4,8         | 28,4         | 176                           |
| 2010              | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180   | 0,1               |             | 7,5          | 30                            |
| 2008              | 14            | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50    | 3,6               | 1,4         | 23,4         | 118                           |
|                   |               | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                  | 10    | 2,3               | 2,9         |              | 35                            |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>12</b>         | <b>9,1</b>  | <b>59,3</b>  | <b>359</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              | 84            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ   | 200   | 1,7               | 3,4         | 6,7          | 67                            |
| 2008              | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ           | 150   | 3,3               | 5,6         | 18,4         | 133                           |
| 2008              | 272           | КОТЛЕТЫ   | 69    | 9,2               | 10,5        | 10,6         | 168                           |
| 2010              | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180   |                   |             | 9,1          | 36                            |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 50    | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                           |
| <b>Итого</b>      |               |   |       | <b>17,5</b>       | <b>19,9</b> | <b>66</b>    | <b>506</b>                    |
| <b>Всего</b>      |               |   |       | <b>29,9</b>       | <b>29,4</b> | <b>133,9</b> | <b>906</b>                    |

Лапина Е.Н. Виноградова Е.А.