

Утверждаю

директор

МОУ Першинская ОШ

/Смирнова Е. Ю./

# МЕНЮ

13 февраля 2024 г.

1-3 года

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                                     | Выход | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                    |               |  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |       |                   |             |              |                                |
| 2008               | 189           | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ        | 150   | 5,5               | 7,5         | 30,4         | 207                            |
| 2010               | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ  | 180   | 0,1               |             | 9,3          | 37                             |
| 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>11,5</b>       | <b>11,8</b> | <b>63,1</b>  | <b>397</b>                     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |       |                   |             |              |                                |
| 2008               |               | БАНАН  | 150   | 2,2               | 0,7         | 31,5         | 144                            |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>2,2</b>        | <b>0,7</b>  | <b>31,5</b>  | <b>144</b>                     |
| <b>Обед</b>        |               |  |       |                   |             |              |                                |
| 2008               | 92            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ СО СМЕТАНОЙ       | 180   | 3,4               | 4,2         | 12           | 101                            |
| 2008               | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                            | 120   | 4,2               | 3,6         | 25,7         | 149                            |
| 2008               | 272           | КОТЛЕТЫ  | 57    | 8                 | 7,8         | 9,9          | 136                            |
| 2010               | 93            | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ | 180   |                   |             | 23,6         | 93                             |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50    | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                            |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>18,9</b>       | <b>16</b>   | <b>92,4</b>  | <b>581</b>                     |
| <b>Полдник</b>     |               |  |       |                   |             |              |                                |
| 2008               |               | ЙОГУРТ   | 200   | 5,6               | 5           | 9            | 113                            |
|                    |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30    | 2,2               | 0,8         | 14           | 71                             |
| <b>Итого</b>       |               |  |       | <b>7,8</b>        | <b>5,8</b>  | <b>23</b>    | <b>184</b>                     |
| <b>Всего</b>       |               |  |       | <b>40,4</b>       | <b>34,3</b> | <b>210</b>   | <b>1306</b>                    |