

Утверждаю

Заведующий

МКДОУ Кочневский детский сад
/Старыгина Ирина Александровна/

МЕНЮ
21 июня 2022 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,8	197	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	2,5		33	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	19,2	125	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			440	17,3	14,8	67,6	474	1,6
II Завтрак								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
Итого			100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	6	4,1	73	1,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	4,1	5,4	22,6	156	0,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9,5	25,6	1,4	274	1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,4	13,9	69	0
Итого			735	16,7	37,4	54,8	624	3,5
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	12,5	17,6	34,5	348	0,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			310	17,5	22	42,8	442	1,2
Всего				54,3	76,7	169,7	1597	7