

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ Кочневский детский сад
/Старыгина Ирина Александровна/

МЕНЮ

1 июля 2022 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	8,8	27,1	215	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	2,5		33	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	19,5	126	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	4,1	0,5	25,1	122	0
Итого			441	17,2	15,2	71,7	496	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,2		14,7	68	37,5
Итого			150	1,2		14,7	68	37,5
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	63					0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	3,4	8	1,8	95	7,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,7	5,1	1,1	53	0,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,9	45,9	5,5	503	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	24	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,3	0,4	14,1	70	0
Итого			774	23,9	59,5	46,5	821	8,8
Полдник								
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	3	9,1	8,4	131	10,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			300	8,6	14	17,7	236	11,4
Всего				50,9	88,7	150,6	1621	59,1

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна/

МЕНЮ

1 июля 2022 г.

Ясли 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	12,3	32,7	268	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5	3,4	21,4	137	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			439	17,7	18,5	78,7	554	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,8		9,8	45	25
Итого			100	0,8		9,8	45	25
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40					0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	11,7	1,6	126	4,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,7	8,6	1	83	0,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65/50	12,5	41,5	16,6	492	2,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,6	0,2	21	89	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,4	11,9	59	0
Итого			635	18,6	62,4	52,1	849	7,1
Полдник								
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	9,3	34,1	17,5	418	11,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			270	14,9	39	26,8	523	12,3
Всего				52	119,9	167,4	1971	45,7