

Утверждаю

Заведующий
МКОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна

МЕНЮ

11 июля 2022 г.

Сад 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,4	35,5	238	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	2,5		33	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,1		13,1	53	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,3	0,3	14,3	69	0
Итого			445	12,1	10,2	62,9	393	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,2		14,7	68	37,5
Итого			150	1,2		14,7	68	37,5
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,7	1,1	2,3	21	8,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,9	10,1	10,5	154	0,5
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ	65	8,9	20,5	1,5	226	0
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	1,3	5,8	4,1	75	12,5
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	1,3		12,8	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			755	19,7	38	47	611	21,7
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	1,3	2,7	28,9	145	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			310	6,3	7,1	37,2	239	1,1
Всего				39,3	55,3	161,8	1311	60,9