

9

Утверждаю

Заведующий

МКДОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна/**МЕНЮ**

12 июля 2022 г.

Сад 10 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,1	7,1	14,5	143	0,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	22	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	11	0,1	9,2	0,1	83	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	19,5	126	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,8	0,4	17,5	85	0
Итого			449	14,8	22,4	51,8	469	1,4
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	5,6	4,1	69	1,9
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250/10/5	2,2	5,3	4	75	24,9
2008	319	КНЕЛИ И ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	17,4	39,8	4,1	445	0,1
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,8	2,8	29	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,7	5,1	1,1	53	0,1
2012	381	КИСЕЛЬ ВИТОШКА (ВИТАМИННЫЙ)	180			0,4	2	324
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,5	15,6	78	0
Итого			795	23,9	58,1	32,1	751	351,8
Полдник								
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	7,1	3,7	5,8	85	0,1
2008	192	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	125/5	0,7	7,2	5,5	92	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0,1		15,2	61	0
Итого			385	7,9	10,9	26,5	238	0,1
Всего				49,4	93,9	114,9	1515	354