

Утверждаю



Заведующий
МКДОУ Кочневский детский сад
/Стерегина Ирина Александровна/



МЕНЮ

13 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,6	8,1	20	176	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,5	2,5		33	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	175	0,1		11,1	45	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			436	12,2	11,1	55,7	373	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			90	0,4	0,4	8,8	42	9
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60					0
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	0,9	4,8	1,8	56	7,9
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	2,4	7,3	8	107	0,2
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,1	3,6	15	113	57,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	24,4	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			765	11,5	16,3	65	457	65,8
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,1	18	1,9	210	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	186	5,2	4,6	8,6	98	1
Итого			291	15,3	22,6	10,5	308	1,2
Всего				39,4	50,4	140	1180	76,9