

6

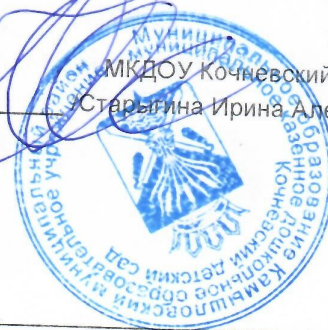
Утверждаю

Заведующий  
МКДОУ Кочневский детский сад  
Старьгина Ирина Александровна/

**МЕНЮ**

15 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	26	207	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,7	123	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>15,5</b>	<b>14,5</b>	<b>60,5</b>	<b>439</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	1,2		14,7	68	37,5
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>1,2</b>		<b>14,7</b>	<b>68</b>	<b>37,5</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	60	0,5	0,1	1,5	9	6
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	0,9	4,8	1,8	56	7,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,6	4,6	1,1	48	0,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,1	47	6,6	517	1,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	24,9	104	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,4	13,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>22</b>	<b>57</b>	<b>49,8</b>	<b>803</b>	<b>15,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	3,2	9,4	8,2	133	10,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>3,3</b>	<b>9,4</b>	<b>18,1</b>	<b>173</b>	<b>10,6</b>
<b>Всего</b>				<b>42</b>	<b>80,9</b>	<b>143,1</b>	<b>1483</b>	<b>65,2</b>