

6

Утверждаю

Заведующий

МДОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна/**МЕНЮ**
20 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,9	17,8	1,8	206	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,4	19,2	139	0,8
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			335	19,3	26,8	45,6	501	0,9
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	9	6
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,7	8,8	7,2	129	0,5
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,5	5,2	20,2	145	0
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/35	11,6	20,7	12,1	280	2
2008	411	КИСЕЛЬ	180			24,8	99	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			815	23,9	35,3	81,6	741	8,5
Полдник								
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,1	7,4	42,2	272	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	24,9	104	0
Итого			365	9,7	7,5	67,1	376	0
Всего				54,1	69,6	209	1686	46,9