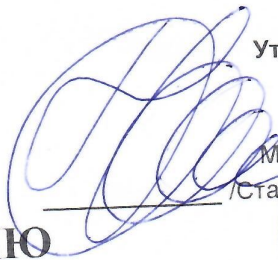


Утверждаю



Заведующий
МКДОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна



МЕНЮ

22 июня 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	9,7	17,7	1,8	205	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,3	4,5	19,5	140	0,8
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			335	19	26,8	45,9	501	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8	6
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	3,7	10,6	8,1	146	0,6
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/35	9,2	26,5	13,5	329	1,9
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,5	5,2	20,4	146	0
2012	381	КИСЕЛЬ ВИТОШКА (ВИТАМИННЫЙ)	180			0,4	2	329,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			815	20,5	42,9	59,7	710	338,2
Полдник								
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,1	7,4	42,4	274	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	23,7	99	0
Итого			365	9,7	7,5	66,1	373	0
Всего				49,6	77,6	181,5	1631	349,2