

Утверждаю

Заведующий

МКДОУ Кочневский детский сад
/Старыгина Ирина Александровна/

МЕНЮ
23 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	2,9	7	9,1	111	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	3,5		46	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	19,5	126	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			445	14,5	14,4	53,2	402	1,3
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,4	0,5	18,9	87	9
Итого			90	1,4	0,5	18,9	87	9
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8	6
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1,8	5,3	9,7	97	10,3
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17,5	4,3	10,6	151	0,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	0,8	3,1	2,6	43	0,6
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	1,1		10,7	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,3	0,4	14,1	70	0
Итого			731	24	13,2	49,2	416	17,6
Полдник								
2008		ПУДИНГ МАННЫЙ	100	4,4	6,4	45,6	256	0,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	24	100	0
Итого			280	5	6,5	69,6	356	0,2
Всего				44,9	34,6	190,9	1261	28,1