

Утверждаю



Заведующий  
МКДОУ Кочневский детский сад  
Старыгина Ирина Александровна

# МЕНЮ

24 июня 2022 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,2	30,4	210	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	22	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,6		42	0
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
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>16,7</b>	<b>18</b>	<b>74,7</b>	<b>529</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	84	0,3	0,3	8,2	40	8,4
<b>Итого</b>			<b>84</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>40</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60					0
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,2	2,2	7,7	57	0,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,7	25,6	7,4	310	47,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,6	0,1	24	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>17,1</b>	<b>28,4</b>	<b>54,9</b>	<b>546</b>	<b>48,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	1,8	1,3	7,5	51	9,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>1,9</b>	<b>1,3</b>	<b>17,4</b>	<b>91</b>	<b>9,3</b>
<b>Всего</b>				<b>36</b>	<b>48</b>	<b>155,2</b>	<b>1206</b>	<b>67,3</b>