

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна/

МЕНЮ

26 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,5	8	20,3	175	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	47	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			439	11,8	10,8	56,4	371	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
Итого			89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60					0
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	3,4	7,6	1,8	92	7,9
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	9,6	14,8	7,4	200	0,2
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5	3,2	14,5	106	57,3
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	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			765	21,2	26,2	64,4	581	65,4
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,9	17,8	1,8	206	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			280	14,9	22,2	10,1	300	1
Всего				48,3	59,6	139,7	1294	76,2