

Утверждаю



Заведующий

МКДОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна/

МЕНЮ

29 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	4,3	27,7	177	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,3	3,4	19,9	128	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			439	17	10,5	72,2	454	1,4
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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	0,9	0,8	1,8	20	7,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	0,7	0,6	1,2	13	0,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,3	47	7,1	520	1,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	24,4	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,4	13,9	69	0
Итого			765	22,2	49	49,9	733	15,7
Полдник								
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	100/20	3,8	5,3	9,2	101	10,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40	0
Итого			300	3,9	5,3	19,1	141	10,3
Всего				44,3	64,8	155,9	1396	64,9