

Утверждаю

Заведующий

МКОУ Кочневский детский сад
/Старыгина Ирина Александровна/

МЕНЮ

29 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,9	8,9	19,9	183	0,9
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	2,5		33	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,9	4,9	20,5	152	1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	4,1	0,5	25,1	122	0
Итого			461	18,3	16,8	65,5	490	2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			90	0,4	0,4	8,8	42	9
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60					0
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	10,7	15,6	6,2	211	9,2
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	27,6	35,2	7,8	458	0,2
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	5,3	4,3	15,8	123	57,9
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
Итого			775	46,8	55,7	69,6	971	67,3
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	9,7	16,7	2	196	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			305	15,3	21,6	11,3	301	1,2
Всего				80,8	94,5	155,2	1804	79,5

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна/

МЕНЮ

29 июня 2022 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,1	12,6	24,6	234	0,9
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,8	5,4	18	150	0,8
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			409	19,1	20,8	67,2	533	1,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
Итого			79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30					0
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	9,4	18,1	5,1	225	8,8
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	31,3	49,1	12,8	615	0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	6,8	9,8	29,2	234	59
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,6	0,2	21	89	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			690	50,7	77,7	83,9	1242	67,8
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	5,6	22,8	1,4	232	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,8	4,2	8	89	0,9
Итого			245	10,4	27	9,4	321	1
Всего				80,5	125,8	168,3	2133	78,5