



МЕНЮ

4 июля 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	6,9	6,9	33,6	224	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180		4,1		37	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	0,1		13,1	53	0
Итого			435	4	0,5	24,6	119	0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89					
Итого			89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,4	4,6	72	4,2
2012	79	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	250	3,2	4,1	12,5	100	0,3
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	8,8	19,1	7,5	237	0
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150					
2012	381	КИСЕЛЬ ВИТОШКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	2	3,2	6,5	64	11,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35			0,4	2	317
Итого			775	2,3	0,4	13,9	69	0
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	1,7	2,5	30,9	152	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			310	6,7	6,9	39,2	246	1,1
Всего				35,5	51	164,7	1265	343,3

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ Кочневский детский сад
/Старыгина Ирина Александровна/

МЕНЮ

4 июля 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	4,6	10	31,6	234	0,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	0,4	19,6	95	0
Итого			325	8	18,7	61,2	444	0,3
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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	28	0,5	2,5	2,2	34	2
2012	79	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	150	2,9	9,1	12,9	143	0,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	9	26,4	11,6	319	0
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3	9	19,5	169	11,4
2012	381	КИСЕЛЬ ВИТОШКА (ВИТАМИННЫЙ)	155	5,2		7,3	50	7,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,4	11,9	59	0
Итого			613	22,6	47,4	65,4	774	21,4
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	75/10	5,9	14,3	23,5	246	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			235	10,2	18	30,5	325	0,9
Всего				41,1	84,4	164,9	1580	30,5