



Утверждаю

Заведующий
МКДОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна

МЕНЮ

5 июля 2022 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	9,3	23,8	205	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	19,2	125	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	0,5	24,6	119	0
Итого			439	17,1	15,5	67,6	479	1,6
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	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	6	4,1	74	1,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	4,2	6,3	22,1	162	0,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9,5	25,3	1	270	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	195	0,1		13,8	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,4	14,3	71	0
Итого			751	16,9	38	55,3	632	3,3
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	105/30	13,1	20	34,6	374	0,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			315	18,1	24,4	42,9	468	1,2
Всего				53,3	77,9	180,5	1647	43,6