

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ Кочневский детский сад
Старыгина Ирина Александровна

МЕНЮ

22 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,8	30,3	205	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
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			455	16,8	17,1	75	521	1,2
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	65	0,5	0,1	1,6	9	6,5
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	1,1	2,5	7,1	56	0,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,6	24,8	7,4	303	47,5
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	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			735	17,3	28	56,3	549	54,5
Полдник								
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	1,2	1,1	5,4	40	8,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,9	40	0
Итого			310	1,3	1,1	15,3	80	8,4
Всего				35,8	46,6	155,4	1192	73,1