

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №6 "Ленок"

Горунцова Э.В./



МЕНЮ

11 октября 2023 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								
2010	10	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,96	6,38	18,78	157,55	0,82
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,32	0,00	11,69	48,00	0,06
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	38	3,47	1,22	24,21	123,75	0,00
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,35	3,45	0,00	45,45	0,09
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00
Итого			418	13,15	14,68	54,75	407,85	0,97
II Завтрак								
	80	СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 1,0 л	150	0,42	0,08	8,22	35,69	1,66
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л	200	0,20	0,04	4,04	18,40	0,80
Итого			350	0,62	0,12	12,26	54,09	2,46
Обед								
	82	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,36	0,04	0,76	5,79	0,00
	15	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	4,21	4,92	9,92	87,29	4,90
2010	36	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,88	2,31	30,15	152,84	0,00
	41	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/30	12,23	5,98	9,97	142,75	0,34
2010	31	ГУЛЯШ (аллергики)	50/30	11,82	13,55	8,32	147,84	0,60
	74	СОУС ДЛЯ ТЕФТЕЛЕЙ	30	0,19	0,90	1,59	15,20	0,08
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,58	0,09	21,69	90,86	0,07
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,00	0,54	17,98	89,90	0,00
Итого			680	23,45	14,78	92,06	584,63	5,39
Полдник								
2023	111	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ 2,5%	180	4,98	4,29	16,32	125,38	0,00
	66	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	10,57	5,16	43,52	261,98	0,17
Итого			260	15,55	9,45	59,84	387,36	0,17
Всего				52,77	39,03	218,91	1 433,93	8,99

Старшая медицинская сестра

Е.П. Беянина

Беянина Е.П.