

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ №6 "Ленок"  
/Торунцова Э.В./



# МЕНЮ

18 апреля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,7	6,8	9,8	127	0,3
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	30	0,9	3	1,7	37	1,1
2010		ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛСКОМ	180	2,7	2,9	15,5	100	0,5
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	0,9	17,8	91	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	6,8	0,1	62	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>13</b>	<b>20,4</b>	<b>44,9</b>	<b>417</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
	83	ЯБЛОКО	180	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,3		0,8	5	3,3
	64	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ	200	4,8	6	13,4	127	2,4
2010	22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,8	4,2	26,7	167	0
	87	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/30	10,5	11,4	3,2	159	0,7
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			12,2	49	0
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	13,4	67	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>23,6</b>	<b>22</b>	<b>69,7</b>	<b>574</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,6	5	7,5	95	0,8
	73	БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	35/25	5,1	3,4	35,1	192	0,3
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>9,7</b>	<b>8,4</b>	<b>42,6</b>	<b>287</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>46,7</b>	<b>51,2</b>	<b>167</b>	<b>1325</b>	<b>19,4</b>

Старшая медицинская сестра

*Белина*

Белянина Е.П.