

Утверждаю

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



# МЕНЮ

4 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	6,9	6,9	10,3	132	0,4
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	30	0,9	3	1,7	37	1,1
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3		10,8	44	0,1
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,9	1	20,3	104	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	6	0,1	55	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>11,1</b>	<b>16,9</b>	<b>43,2</b>	<b>372</b>	<b>1,6</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		0,9	5	3,4
	64	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ	200	5,1	6,3	13,3	130	2,4
2010	22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,8	3,9	26,6	165	0
	87	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/30	11,1	12	3,2	166	0,8
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,2		13,4	55	0
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,8</b>	<b>22,6</b>	<b>71,3</b>	<b>590</b>	<b>6,6</b>
<b>Полдник</b>								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,7	111	1
	38	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	6,4	4,7	54,8	282	0,2
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,7</b>	<b>10,6</b>	<b>63,5</b>	<b>393</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>50,5</b>	<b>187,8</b>	<b>1402</b>	<b>19,4</b>

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.