

Утверждаю

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



МЕНЮ

9 апреля 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	96	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	21,9	13,6	16,3	280	0,6
	11	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,6	2,2	4,6	41	0,1
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10	41	0
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,1	21,5	110	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66	0
Итого			370	25,8	24,2	52,5	538	0,7
II Завтрак								
	81	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100			10,4	43	11
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	200					0
Итого			100			10,4	43	11
Обед								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,3		1	6	4
	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,7	4,4	15,7	109	0,3
2010	22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,8	4,5	26,7	170	0
2010	31	ГУЛЯШ	50/30	11	13,3	3,8	126	0,4
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	13,9	57	1,2
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,1	0,6	18,8	94	0
Итого			650	25,1	22,9	79,9	562	5,9
Полдник								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	5,4	8,1	102	0,9
	75	БАТОН С ПОВИДЛОМ (ДЖЕМОМ)	38/25	4,1	1,4	45,8	212	0,6
Итого			243	9	6,8	53,9	314	1,5
Всего				59,9	53,9	196,7	1457	19,1

Старшая медицинская сестра

Белянина

Белянина Е.П.