



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

МЕНЮ

12 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								
2010	6	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	180	5,5	7,7	27,3	200	0,5
2010		ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	3,3	3,5	15,7	108	0,6
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	3,1	1,1	21,5	110	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	5,3	5,5		72	0,1
Итого			405	17,2	17,8	64,5	490	1,2
II Завтрак								
	80	СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 1,0 л	150	0,4	0,1	8,2	36	1,7
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л	200	0,2		4,1	19	0,8
Итого			350	0,6	0,1	12,3	55	2,5
Обед								
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	0,9	3	1,9	38	1,2
	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,1	2,6	15,5	110	0,3
	53	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ, МЯСОМ	180	10,4	15,7	20,3	246	11,1
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	14,5	59	1,2
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,5	0,5	15,2	76	0
Итого			625	20,1	21,9	67,4	529	13,8
Полдник								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5,2	4,8	20,9	153	1,7
2010	68	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7,5	5,9	47,3	270	0,1
Итого			260	12,7	10,7	68,2	423	1,8
Всего				50,6	50,5	212,4	1497	19,3

Старшая медицинская сестра

Белянина

Белянина Е.П.