

Утверждаю

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



МЕНЮ

3 апреля 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	1	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	7,4	20,5	168	0,5
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,3	4,6	25,3	161	0,9
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	3	1	20,6	105	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4	4,2		55	0,1
Итого			415	17,1	17,2	66,4	489	1,5
II Завтрак								
	88	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100			13,3	53	11,2
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	200					0
Итого			100			13,3	53	11,2
Обед								
2010	13	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,5	2,7	3	39	0,3
2010	17	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,8	13,3	111	0,2
	23	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,8	19,7	144	0,2
2010	35	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНЫЙ	70	13,1	6,7	14	168	0,3
2010	31	ГУЛЯШ (аллергики)	50/30					0
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	13,8	57	1,1
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69	0
Итого			675	24,3	21,5	77,7	588	2,1
Полдник								
2023	111	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ 2,5%	180	5,1	4,4	16,7	128	0
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,9	5	20,6	135	0
Итого			210	7	9,4	37,3	263	0
Всего				48,4	48,1	194,7	1393	14,8

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.