

Утверждаю



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

МЕНЮ

24 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	10	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,6	6,2	18	152	0,7
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,6	43	0
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	3	1,1	21,2	108	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,7	3,8		51	0,1
Итого			410	12,4	11,1	49,8	354	0,8
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		3,4	15	0,7
Итого			350	0,6	0,1	11,6	51	2,4
Обед								
	82	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,4		0,8	6	0
	15	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	4,1	4,5	9,2	81	5,3
2010	36	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	3,5	30,3	164	0
	41	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/30	12,5	6,3	10,4	147	0,3
2010	31	ГУЛЯШ (аллергики)	50/30					0
	74	СОУС ДЛЯ ТЕФТЕЛЕЙ	30	0,3	0,9	2,3	18	0
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5		21,7	91	0,1
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,9	0,4	11,6	58	0
Итого			675	22,5	15,6	86,3	565	5,7
Полдник								
2023	111	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ 2,5%	180	5	4,3	16,4	126	0
	66	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	10,6	5,7	41,8	258	0,2
Итого			260	15,6	10	58,2	384	0,2
Всего				51,1	36,8	205,9	1354	9,1

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.