

Утверждаю

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



МЕНЮ

7 мая 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								
			120	6,7	6,6	10	127	0,3
2010	37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,7	6,6	10	127	0,3
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11	44	0
	33	ТУШЕННЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	30	0,9	3	1,8	38	1,2
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,6	0,9	17,9	92	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	4		53	0,1
Итого			380	14,2	14,5	40,7	354	1,6
II Завтрак								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	150	4,2	3,9	16,8	123	1,4
Итого			150	4,2	3,9	16,8	123	1,4
Обед								
	82	ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,3		0,6	5	0
2010	19	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ, КАРТОФЕЛЕМ	200	4,2	5,4	7,3	82	6,9
	52	ПЛОВ	180	13,2	15,9	36,2	343	0,7
	71	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1		18,5	76	1,6
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,9	0,4	11,7	58	0
Итого			625	19,7	21,7	74,3	564	9,2
Полдник								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	5,9	8,6	110	1
	75	БАТОН С ПОВИДЛОМ (ДЖЕМОМ)	35/20	2,7	0,9	32,2	147	0,5
Итого			235	8	6,8	40,8	257	1,5
Всего				46,1	46,9	172,6	1298	13,7

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.