

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ №6 "Ленок"  
Горунцова Э.В.**МЕНЮ**

8 мая 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	1	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6,7	20,3	160	0,5
2010		ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	3	3,2	15,2	102	0,5
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,2	0,8	15,5	79	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,1	0,2	74	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>18,8</b>	<b>51,2</b>	<b>415</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	83	ЯБЛОКО	180	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
	70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,4	0,1	1,5	9	9,8
2010	17	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	4,5	5	13	103	0,2
	23	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,4	3,4	13,1	94	0,2
2010	21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,2	1,7	5,1	41	11,4
2010	35	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНЫЙ	70	12,5	6,5	11	153	0,3
2010	31	ГУЛЯШ (аллергики)	50/30					0
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	14,2	59	2,5
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,1	0,4	12,8	64	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,3</b>	<b>17,2</b>	<b>70,7</b>	<b>523</b>	<b>24,4</b>
<b>Полдник</b>								
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92	4
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,9	5	20,6	135	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>40,8</b>	<b>227</b>	<b>4</b>
<b>Всего</b>				<b>36,5</b>	<b>41,6</b>	<b>172,5</b>	<b>1212</b>	<b>39,4</b>

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.