

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №6 "Ленок"

Борунцова Э.В./

МЕНЮ

28 июня 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	8	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,61	6,95	20,86	168,99	0,50
2010	48	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,15	4,38	17,29	126,46	0,69
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,65	0,93	18,53	94,72	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00
Итого			400	12,51	19,51	56,82	456,37	1,19
II Завтрак								
	81	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	10,44	42,85	11,00
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	200	0,70	0,14	14,14	64,40	2,80
Итого			100	0,00	0,00	10,44	42,85	11,00
Обед								
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	0,74	2,96	1,54	35,65	0,98
	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,01	2,63	15,58	110,32	0,33
	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	200	4,52	4,59	14,48	103,67	0,33
	84	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ, КУРОЙ	180	11,86	13,57	14,23	199,18	9,58
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,19	0,11	14,60	59,49	1,30
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00
Итого			620	21,44	19,75	61,79	483,84	12,19
Полдник								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,16	5,69	8,36	106,70	0,95
	73	БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/25	4,60	2,88	32,16	174,13	0,09
Итого			235	9,76	8,57	40,52	280,83	1,04
Всего				43,71	47,83	169,57	1 263,89	25,42

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.