

Заведующий

МДОУ №6 "Ленок"

Горунцова Э.В./

**МЕНЮ**

2 июля 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7,15	6,03	10,60	125,35	0,38
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	30	0,66	2,95	1,38	34,63	0,87
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	10,67	43,01	0,02
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,59	0,91	18,10	92,50	0,00
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	6,50	6,70	0,00	88,25	0,18
Итого			375	16,99	16,59	40,75	383,74	1,45
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН	180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00
Итого			180	1,62	0,36	14,58	77,40	108,00
Обед								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,22	0,03	0,68	3,79	2,71
	64	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ	200	5,44	8,20	15,63	158,63	2,57
2010	22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,87	1,53	26,59	143,40	0,00
	87	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/30	11,14	12,12	3,23	166,59	0,80
	71	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,18	0,08	19,47	80,27	7,08
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,60	0,65	21,60	108,00	0,00
Итого			650	26,45	22,61	87,20	660,68	13,16
Полдник								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	6,39	7,05	10,36	132,27	1,18
2010	68	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7,53	4,61	47,74	260,96	0,19
Итого			260	13,92	11,66	58,10	393,23	1,37
Всего				58,98	51,22	200,63	1 515,05	123,98

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.