

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №6 "Ленок"

Горюнова Э.В./



МЕНЮ
12 июля 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	5,00	5,43	19,90	148,83	0,39
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,44	3,65	17,69	117,98	0,64
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,37	0,83	16,59	84,79	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	6,04	0,12	55,16	0,00
Итого			400	10,89	15,95	54,30	406,76	1,03
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	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00
Итого			100	0,00	0,00	10,44	42,85	11,00
Обед								
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	0,62	2,95	1,30	34,13	0,82
	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	5,07	4,99	15,43	111,05	0,33
	23	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,15	3,83	19,36	124,83	0,17
2023		ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	70	12,20	9,33	6,35	158,26	0,60
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,17	0,11	14,53	59,53	1,31
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,30	0,60	19,80	99,00	0,00
Итого			660	24,51	21,81	76,77	586,80	3,23
Полдник								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,92	5,04	20,55	135,30	0,00
Итого			210	6,14	9,70	27,39	222,60	0,78
Всего				41,54	47,46	168,90	1 259,01	16,04

Старшая медицинская сестра _____ Белянина Е. П.