

утверждаю



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

МЕНЮ
5 июля 2024 г.
Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024		КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,12	3,23	29,02	166,37	0,48
2010		ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	3,15	3,35	14,53	101,67	0,58
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,07	0,73	14,48	74,04	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00
Итого			408	10,44	14,56	58,17	408,28	1,06
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								
	70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,29	0,05	1,01	6,36	6,63
	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7,17	2,52	15,06	111,96	0,26
	39	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13,85	14,74	23,34	228,59	0,63
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,09	12,70	53,03	5,66
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00
Итого			620	22,76	17,64	60,03	439,54	13,18
Полдник								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	11,07	7,95	37,15	263,93	0,18
Итого			260	16,70	14,16	46,27	380,33	1,22
Всего				51,52	46,72	179,05	1 305,55	123,46

Старшая медицинская сестра

БН

Белянина Е.П.