



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

МЕНЮ

29 июля 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		
Завтрак								
2010	37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,84	10,17	10,21	159,89	0,32
		КУКУРУЗА	30	0,68	0,00	3,47	18,00	0,62
2010	48	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,51	4,84	16,77	129,99	0,78
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,89	1,01	20,18	103,13	0,00
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,36	4,49	0,00	59,13	0,12
Итого			375	19,28	20,51	50,63	470,14	1,84
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	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
Итого			100	0,00	0,00	10,44	42,85	11,00
Обед								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,30	0,04	0,93	5,21	3,72
	58	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	200	5,40	7,68	16,42	143,19	0,40
	84	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	13,33	19,41	14,19	230,00	10,84
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,19	0,12	13,29	54,31	1,33
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,23	0,41	13,37	66,83	0,00
Итого			635	21,45	27,66	58,20	499,54	16,29
Полдник								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
	78	ПЕЧЕНЬЕ	40	4,04	10,61	43,24	284,69	0,00
Итого			220	9,67	16,82	52,36	401,09	1,04
Всего				50,40	64,99	171,63	1 413,62	30,17

Заведующий

Торунцова Э.В.