

Утверждаю



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

МЕНЮ

11 декабря 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	10	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,90	6,98	18,43	161,48	0,81
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	10,40	41,88	0,02
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,96	1,04	20,66	105,60	0,00
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	6,22	6,41	0,00	84,44	0,17
Итого			405	15,16	14,43	49,49	393,40	1,00
II Завтрак								
	88	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	13,32	52,76	11,15
Итого			100	0,00	0,00	13,32	52,76	11,15
Обед								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,23	0,03	0,73	4,06	2,90
	15	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	3,95	5,04	9,15	85,40	4,76
	23	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,45	6,02	19,65	147,06	0,23
2010	35	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНЫЙ	70	12,78	6,61	14,34	168,61	0,15
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,11	14,20	59,13	1,30
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,24	0,41	13,46	67,32	0,00
Итого			665	22,79	18,22	71,53	531,58	9,34
Полдник								
2023	111	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ 2,5%	180	5,63	4,86	18,45	141,80	0,00
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	7,20	38,47	241,48	0,17
Итого			260	11,59	12,06	56,92	383,28	0,17
Всего				49,54	44,71	191,26	1 361,02	21,66

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.