Утверждаю

И.О.заведующего
МКДОУ "Детский сад № 6 "Алёнушка" г.Новопавловска
_____ /Терешкина Л.Ю./

МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Сад 10 часов Северная

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,71	14,12	1,56	164,34	0,13
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,33	4,61	71,32	4,20
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,65	5,57	17,06	129,02	0,00
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,00	7,00	29,00	0,00
Итого			**420**	**14,15**	**25,32**	**46,03**	**469,28**	**4,33**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	100	3,00	0,10	4,00	31,00	1,00
Итого			**100**	**3,00**	**0,10**	**4,00**	**31,00**	**1,00**
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/4	1,39	4,30	8,97	82,29	5,83
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	2,43	2,58	11,65	79,70	0,10
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,72	4,30	30,17	178,47	0,00
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,55	1,54	3,05	28,94	1,41
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,30	15,80	75,60	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,57	12,96	64,80	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,90	0,00
Итого			**654**	**14,01**	**13,68**	**111,13**	**627,70**	**7,34**
Полдник								
2012	447	БЛИНЧИКИ (С ПОВИДЛОМ)	110/10	5,38	4,40	40,47	222,91	0,03
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,53	2,94	14,98	101,58	0,57
Итого			**300**	**8,91**	**7,34**	**55,45**	**324,49**	**0,60**
Всего				**40,07**	**46,44**	**216,61**	**1 452,47**	**13,27**

повар _____