

Утверждаю



И.О. заведующего  
МКДОУ "Детский сад № 6 "Алёнушка" г. Новоапавловска  
Перешкина Л.Ю./

# МЕНЮ

5 марта 2025 г.

## Сад 10 часов Северная

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,22	6,98	34,64	230,76	0,50
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,35	0,29	15,29	73,16	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,15	88,46	72,26
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>10,16</b>	<b>7,51</b>	<b>68,08</b>	<b>392,38</b>	<b>72,76</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	0,10	1,57	0,59	16,98	0,30
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	175	3,23	9,82	31,95	229,24	0,99
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,60	1,59	3,47	30,83	1,86
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,35	0,29	15,29	73,16	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,52	0,74	16,72	83,61	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	21,00	86,75	1,48
<b>Итого</b>			<b>633</b>	<b>8,95</b>	<b>14,16</b>	<b>89,02</b>	<b>520,57</b>	<b>4,63</b>
<b>Полдник</b>								
2008	311	ПЛОВ ИЗ РИСА С КУРАГОЙ	140	3,23	4,79	38,73	211,40	0,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,08	0,00	9,84	39,63	0,02
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>3,31</b>	<b>4,79</b>	<b>48,57</b>	<b>251,03</b>	<b>0,20</b>
<b>Всего</b>				<b>25,42</b>	<b>27,46</b>	<b>209,87</b>	<b>1 203,98</b>	<b>78,09</b>

повар \_\_\_\_\_