

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		
Завтрак								
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
Итого			409	10,16	7,51	68,08	392,38	72,76
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	125	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			125	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
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
Итого			633	8,95	14,16	89,02	520,57	4,63
Полдник								
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
Итого			330	3,31	4,79	48,57	251,03	0,20
Всего				25,42	27,46	209,87	1 203,98	78,09

повар _____