

Утверждаю

заведующий  
МАДОУ г. Нягани "Д/с №6 Рябинка"  
/Н.А.Волошина/

## МЕНЮ

30 мая 2025 г.

### Алергики весна 1

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,58	6,17	34,14	214,32	0,00
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА (ПАРОВЫЕ)	30	4,20	10,57	0,23	112,92	0,00
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	5,37	22,47	0,00
2008		БАТОН	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2015	3	ПОВИДЛО ПОРЦИОННО	10	0,04	0,00	6,73	27,06	0,05
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,07</b>	<b>16,74</b>	<b>46,47</b>	<b>376,77</b>	<b>0,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,62</b>	<b>41,36</b>	<b>8,80</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,76	2,55	4,71	45,26	7,61
1994	186	СУП ПО ДОМАШНЕМУ	180	5,78	5,22	15,53	126,41	0,16
2008	233	ГОРБУША ЖАРЕНАЯ	50	11,80	10,60	2,20	151,00	0,00
2011	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,15	4,31	17,59	117,93	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,18	0,18	25,11	103,50	1,80
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00
		ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>23,70</b>	<b>23,27</b>	<b>92,73</b>	<b>670,78</b>	<b>9,57</b>
<b>Полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	18,43	77,08	46,80
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>4,03</b>	<b>5,03</b>	<b>55,63</b>	<b>285,58</b>	<b>46,80</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	4,00	2,80	2,80	38,80	0,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,00	8,76	10,06	151,21	0,50
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,12	4,48	32,82	192,25	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	28,53	117,91	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>20,23</b>	<b>16,39</b>	<b>103,72</b>	<b>630,78</b>	<b>0,50</b>
<b>Всего</b>				<b>58,38</b>	<b>61,78</b>	<b>307,17</b>	<b>2 005,27</b>	<b>65,72</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Повар с м/о \_\_\_\_\_ Г.А.Агафонова