Утверждаю

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

МЕНЮ

12 мая 2023 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	2	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,3	6,6	24,8	177	0,5
2010	48	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,5	17,3	128	0,7
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,2	0,8	15,4	79	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,8	0,1	71	0
Итого			**400**	**10,8**	**19,7**	**57,6**	**455**	**1,2**
II Завтрак								
	88	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100			13,4	53	11,2
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	200					0
Итого			**100**			**13,4**	**53**	**11,2**
Обед								
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	0,9	3	1,8	38	1,2
	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,5	2,6	15,6	113	0,3
	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	200					0
	39	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,2	17,3	20,4	246	0,8
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	14,5	58	1,2
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,4	14,3	72	0
Итого			**625**	**24,2**	**23,4**	**66,6**	**527**	**3,5**
Полдник								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	4,9	4,6	19,7	144	1,6
	66	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	11,3	5,7	41,8	261	0,2
Итого			**260**	**16,2**	**10,3**	**61,5**	**405**	**1,8**
Всего				**51,2**	**53,4**	**199,1**	**1440**	**17,7**

Старшая мед.сестра _____ Белянина Е.П.