Утверждаю

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

# МЕНЮ

**7 июля 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 | 4,4 | 6 | 24,9 | 172 | 0,5 |
| 2010 | 48 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,2 | 4,5 | 17 | 125 | 0,7 |
| | 49 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,2 | 0,8 | 15,2 | 78 | 0 |
| 2017 | 76 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 6,3 | 0,1 | 57 | 0 |
| Итого | | | **400** | **10,9** | **17,6** | **57,2** | **432** | **1,2** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| | 80 | СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 1,0 л | 150 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 36 | 1,7 |
| | | СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л | 200 | 0,2 | | 3,7 | 17 | 0,7 |
| Итого | | | **350** | **0,6** | **0,1** | **11,9** | **53** | **2,4** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| | 70 | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10 | 9,9 |
| | 59 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 6,5 | 2,6 | 15,6 | 113 | 0,3 |
| | 14 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (аллергики) | 200 | | | | | 0 |
| | 84 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ,КУРОЙ | 180 | 14,5 | 14,8 | 17,5 | 222 | 11,4 |
| 2010 | 45 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 14,4 | 58 | 1 |
| | 26 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 3,1 | 0,6 | 18,6 | 93 | 0 |
| Итого | | | **630** | **24,6** | **18,2** | **67,6** | **496** | **22,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | 46 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116 | 1 |
| | 92 | ПРЯНИКИ | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146 | 0 |
| Итого | | | **220** | **8** | **8,1** | **39,1** | **262** | **1** |
| Всего | | | | **44,1** | **44** | **175,8** | **1243** | **27,2** |

Старшая мед.сестра _____ Белянина Е.П.