

Утверждаю

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

# МЕНЮ

28 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	4	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	6,7	20,1	161	0,5
2010	48	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,8	17,8	133	0,8
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,6	0,9	18,4	94	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,5	0,1	69	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,9</b>	<b>19,9</b>	<b>56,4</b>	<b>457</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л	200	0,2		3,6	16	0,7
	80	СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 1,0 л	150	0,4	0,1	8,2	36	1,7
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,8</b>	<b>52</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,3		0,8	5	3,3
	20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ	200	4,9	4,5	16,1	112	0,3
	84	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	11,9	13,3	15,1	180	10,7
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	14,5	60	1,2
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,8	69	0
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,8	0,6	12,3	63	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>21,4</b>	<b>18,9</b>	<b>72,6</b>	<b>489</b>	<b>15,5</b>
<b>Полдник</b>								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5,3	4,9	21,2	155	1,8
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,9	5	20,6	135	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,2</b>	<b>9,9</b>	<b>41,8</b>	<b>290</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>41,1</b>	<b>48,8</b>	<b>182,6</b>	<b>1288</b>	<b>21</b>

Старшая мед.сестра

Белянина Е.П.