

Утверждаю

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

# МЕНЮ

14 сентября 2023 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	5	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	7,2	23,3	180	0,5
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,4	4,6	19	135	0,8
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,6	0,9	18,5	95	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,8	4,9		65	0,1
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>17,3</b>	<b>17,6</b>	<b>60,8</b>	<b>475</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША	180	0,7	0,5	18,5	85	9
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>18,5</b>	<b>85</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>								
	70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,4	0,1	1,4	9	9,2
	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ)	200	5,6	6,4	11,2	125	0,6
2010	24	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	3,8	30,3	174	0
2010	62	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) ИЗ ПТИЦЫ	70	11,1	12,4	12,3	206	0,8
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,3	0,2	14,8	60	1,6
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,9	0,5	17,1	86	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>25,1</b>	<b>23,4</b>	<b>87,1</b>	<b>660</b>	<b>12,2</b>
<b>Полдник</b>								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	4,7	4,4	18,8	138	1,6
	73	БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	35/25	4,8	3,4	34,3	189	0,1
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>9,5</b>	<b>7,8</b>	<b>53,1</b>	<b>327</b>	<b>1,7</b>
<b>Всего</b>				<b>52,6</b>	<b>49,3</b>	<b>219,5</b>	<b>1547</b>	<b>24,3</b>

Заведующий хозяйством

Смыслова А.В.