Утверждаю

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

МЕНЮ

18 октября 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	1	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6,9	20,2	162	0,5
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,8	3,9	17,7	122	0,6
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	1,9	0,7	13,5	69	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,5	4,6		61	0,1
Итого			**410**	**14,8**	**16,1**	**51,4**	**414**	**1,2**
II Завтрак								
	88	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100			13,3	53	11,2
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	200					0
Итого			**100**			**13,3**	**53**	**11,2**
Обед								
2010	13	ИКРА МОРКОВНАЯ	35	0,5	2,4	2,9	36	0,8
2010	18	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	7	4,6	14,9	116	0,5
	23	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,5	19,7	142	0,2
2010	35	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНЫЙ	70	12	6,5	10,3	148	0,3
2010	31	ГУЛЯШ (аллергики)	50/30					0
	97	НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ	180	0,1		13,3	54	0,3
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,6	0,5	15,7	79	0
Итого			**670**	**25,7**	**19,5**	**76,8**	**575**	**2,1**
Полдник								
2023	111	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ 2,5%	180	5,5	4,7	17,9	137	0
	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10	7,3	37,4	257	0,2
Итого			**260**	**15,5**	**12**	**55,3**	**394**	**0,2**
Всего				**56**	**47,6**	**196,8**	**1436**	**14,7**

Старшая медицинская сестра _____ Белянина Е.П.