Утверждаю

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

МЕНЮ

25 декабря 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	3	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,08	7,06	18,80	159,75	0,54
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,15	4,45	18,04	129,59	0,76
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	3,13	1,10	21,85	111,67	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,09	6,37	0,12	58,18	0,00
Итого			**405**	**12,45**	**18,98**	**58,81**	**459,19**	**1,30**
II Завтрак								
	88	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	13,32	52,76	11,15
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
Итого			**100**	**0,00**	**0,00**	**13,32**	**52,76**	**11,15**
Обед								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,27	0,03	0,84	4,70	3,35
2010	18	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	7,09	4,65	14,85	115,96	0,54
2010	24	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,74	3,32	30,24	169,96	0,00
2010	31	ГУЛЯШ	50/30	11,01	13,45	3,09	123,02	0,57
	107	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,11	0,11	13,30	55,19	1,06
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,51	16,80	84,00	0,00
Итого			**660**	**26,02**	**22,07**	**79,12**	**552,83**	**5,52**
Полдник								
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,92	39,93	0,01
	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,32	7,05	37,55	254,28	0,21
Итого			**260**	**10,38**	**7,05**	**47,47**	**294,21**	**0,22**
Всего				**48,85**	**48,10**	**198,72**	**1 358,99**	**18,19**

Старшая медицинская сестра _____ Белянина Е.П.