Утверждаю

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

МЕНЮ

19 января 2024 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	200	5,3	7,4	22,9	180	0,6
2010		ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	3,2	3,4	15,5	106	0,6
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,6	0,9	18,3	94	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66	0
Итого			**420**	**11,2**	**19**	**56,8**	**446**	**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		4,3	19	0,8
Итого			**350**	**0,6**	**0,1**	**12,5**	**55**	**2,5**
Обед								
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	0,9	3	1,7	37	1,1
2010	17	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	4,6	5,8	12,9	110	4,8
	23	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,6	3,9	14,3	102	6,6
2010	21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	30	1,9	1	8,1	51	9,1
2010	28	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК)	70	9,9	11,2	13,2	154	0,5
	71	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,2	0,1	18,1	75	15
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,8	69	0
Итого			**665**	**22,4**	**25,4**	**82,1**	**598**	**37,1**
Полдник								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5,1	4,7	20,3	149	1,7
	73	БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	38/30	5,5	3,6	39,3	214	0,1
Итого			**248**	**10,6**	**8,3**	**59,6**	**363**	**1,8**
Всего				**44,8**	**52,8**	**211**	**1462**	**42,6**

Старшая медицинская сестра _____ Белянина Е.П.