Утверждаю

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

# МЕНЮ

**9 февраля 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 | 6 | КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ | 180 | 5,7 | 7,1 | 29,8 | 206 | 0,5 |
| 2010 | | ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,3 | 15,6 | 106 | 0,6 |
| | 49 | БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 38 | 3 | 1 | 20,9 | 107 | 0 |
| 2017 | 76 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,1 | 3,9 | 0,1 | 36 | 0 |
| Итого | | | 403 | 11,9 | 15,3 | 66,4 | 455 | 1,1 |
| **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** | | | | | | | | |
| | 33 | ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК | 30 | 1 | 3 | 2,1 | 39 | 1,3 |
| | 59 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 6,1 | 2,6 | 15,9 | 112 | 6,9 |
| | 84 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 180 | 14,1 | 15,5 | 16,3 | 217 | 16,8 |
| 2010 | 45 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,2 | 0,1 | 14,3 | 60 | 6,4 |
| | 26 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,1 | 0,4 | 12,5 | 62 | 0 |
| Итого | | | 625 | 23,5 | 21,6 | 61,1 | 490 | 31,4 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| | 46 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 5,6 | 8,2 | 105 | 0,9 |
| | 73 | БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 35/20 | 4,6 | 2,9 | 32,9 | 178 | 0,1 |
| Итого | | | 235 | 9,6 | 8,5 | 41,1 | 283 | 1 |
| Всего | | | | 45 | 45,4 | 181,9 | 1281 | 44,7 |

Старшая медицинская сестра _____ Белянина Е.П.