Утверждаю

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

МЕНЮ

20 марта 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	180	4,5	6,5	20,1	158	0,5
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,2	18	126	0,7
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	3,4	1,2	23,8	122	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,9	5,1		67	0,1
Итого			**413**	**16,7**	**17**	**61,9**	**473**	**1,3**
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								
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30					0
	6/Л	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	5,2	6,3	13,2	112	2,3
	23	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,5	5,2	19,8	139	0,2
2024		ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	50/30	6,7	8,2	8,9	136	4,2
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	13,8	57	2,5
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,4	14,3	71	0
Итого			**675**	**18**	**20,2**	**70**	**515**	**9,2**
Полдник								
2023	111	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ 2,5%	180	6,1	5,2	19,9	153	0
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,9	5	20,6	135	0
Итого			**210**	**8**	**10,2**	**40,5**	**288**	**0**
Всего				**42,7**	**47,4**	**185,7**	**1329**	**21,7**

Старшая медицинская сестра _____ Белянина Е.П.