

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ №6 "Ленок"  
Лторунцова Э.В.



# МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
	96	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	22,2	13,8	16,9	284	0,6
	11	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,6	2,4	4,8	44	0,1
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,2	41	0
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,8	16,7	86	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>25,4</b>	<b>24,3</b>	<b>48,7</b>	<b>521</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
	81	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100			10,4	43	11
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0.2 л (аллергии)	200					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>			<b>10,4</b>	<b>43</b>	<b>11</b>
<b>Обед</b>								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,2		0,8	4	3,1
	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,5	4,6	15,4	108	0,3
2010	22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,8	4,3	26,7	168	0
2010	31	ГУЛЯШ	50/30	11	13,4	3,1	123	0,4
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5		21,4	89	0,1
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,4	14,6	73	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,4</b>	<b>22,7</b>	<b>82</b>	<b>565</b>	<b>3,9</b>
<b>Полдник</b>								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	5,7	8,3	107	1
	73	БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	38/30	5,7	3,9	39,9	218	0,1
<b>Итого</b>			<b>248</b>	<b>10,8</b>	<b>9,6</b>	<b>48,2</b>	<b>325</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>60,6</b>	<b>56,6</b>	<b>189,3</b>	<b>1454</b>	<b>16,7</b>

Старшая медицинская сестра

*Белянина*

Белянина Е.П.