Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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	6	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	180	5	6,4	26,6	184	0,4
2010		ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,8	3	14,9	99	0,5
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	3	1,1	20,9	107	0
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66	0
Итого			**400**	**10,9**	**17,8**	**62,5**	**456**	**0,9**
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		4,9	22	1
Итого			**350**	**0,6**	**0,1**	**13,1**	**58**	**2,7**
Обед								
	33	ТУШЕНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	30	0,8	3	1,6	37	1,1
	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,2	2,6	15,5	111	0,3
	53	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ, МЯСОМ	180	6,3	12,1	20	217	10,1
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	14,3	59	1,3
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	13	65	0
Итого			**625**	**15,7**	**18,2**	**64,4**	**489**	**12,8**
Полдник								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5,5	8,1	104	0,9
	66	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	10,9	5,5	41,6	257	0,2
Итого			**260**	**15,9**	**11**	**49,7**	**361**	**1,1**
Всего				**43,1**	**47,1**	**189,7**	**1364**	**17,5**

Старшая медицинская сестра _____ Белянина Е.П.