

Утверждаю

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



# МЕНЮ

17 апреля 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	1	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	7,3	20,3	166	0,5
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,2	18,2	126	0,7
	49	БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,9	1	20,2	103	0
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,4	4,5		59	0,1
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>15,9</b>	<b>17</b>	<b>58,7</b>	<b>454</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	88	КИСЕЛЕК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100			13,3	53	11,2
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	200					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>			<b>13,3</b>	<b>53</b>	<b>11,2</b>
<b>Обед</b>								
	70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,4	0,1	1,3	8	8,8
2010	17	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	4,5	5	13,2	104	0,2
	23	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,2	2,8	13	87	0,1
2010	21	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,6	1,7	6,2	47	10,7
2010	35	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК) РЫБНЫЙ	70	12,9	6,6	12,3	160	0,3
2010	31	ГУЛЯШ (аллергики)	50/30					0
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	14,3	59	1,4
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	13,1	66	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24</b>	<b>16,7</b>	<b>73,4</b>	<b>531</b>	<b>21,5</b>
<b>Полдник</b>								
2023	111	КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ 2,5%	180	4,8	4,1	15,7	121	0
	78	ПЕЧЕНЬЕ	30	1,9	5	20,6	135	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,7</b>	<b>9,1</b>	<b>36,3</b>	<b>256</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>46,6</b>	<b>42,8</b>	<b>181,7</b>	<b>1294</b>	<b>34</b>

Старшая медицинская сестра

*Бен*

Белянина Е.П.