

Утверждаю

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



# МЕНЮ

6 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	5	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,19	6,48	22,37	169,23	0,48
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,15	0,75	15,03	76,84	0,00
2017	72	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	4,01	4,14	0,00	54,51	0,11
2010		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,70	39,16	0,02
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,44</b>	<b>11,37</b>	<b>47,10</b>	<b>339,74</b>	<b>0,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША	180	0,72	0,54	18,54	84,60	9,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,54</b>	<b>18,54</b>	<b>84,60</b>	<b>9,00</b>
<b>Обед</b>								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,26	0,03	0,81	4,52	3,23
	64	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ	200	4,88	6,04	12,91	125,80	2,42
2010	36	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,88	2,27	30,19	152,65	0,00
	87	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/30	10,75	11,79	3,18	161,90	0,78
	43	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	10,56	42,23	0,00
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,06	0,37	12,35	61,73	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>20,83</b>	<b>20,50</b>	<b>70,00</b>	<b>548,83</b>	<b>6,43</b>
<b>Полдник</b>								
		БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,37	5,90	40,97	241,18	0,14
	71	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,20	0,04	18,11	74,31	1,10
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>6,57</b>	<b>5,94</b>	<b>59,08</b>	<b>315,49</b>	<b>1,24</b>
<b>Всего</b>				<b>39,56</b>	<b>38,35</b>	<b>194,72</b>	<b>1 288,66</b>	<b>17,28</b>

Старшая медицинская сестра \_\_\_\_\_ Беянина Е.П.