

Утверждаю

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

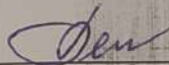
# МЕНЮ

20 июня 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	37	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,91	7,38	10,34	135,64	0,35
		КУКУРУЗА	35	0,68	0,00	3,47	17,98	0,61
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,03	0,00	11,19	44,86	0,00
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>7,72</b>	<b>14,63</b>	<b>25,14</b>	<b>264,68</b>	<b>0,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
	83	ЯБЛОКО	140	0,31	0,31	7,62	36,56	7,78
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>7,62</b>	<b>36,56</b>	<b>7,78</b>
<b>Обед</b>								
	27	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,25	0,03	0,78	4,34	3,10
	64	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ	200	5,08	7,52	13,66	143,01	2,61
2010	22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,87	3,88	26,51	164,15	0,00
	87	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/30	11,24	14,63	3,53	190,93	0,84
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,10	13,73	57,13	2,15
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,32	0,60	19,93	99,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>25,91</b>	<b>26,76</b>	<b>78,14</b>	<b>659,20</b>	<b>8,70</b>
<b>Полдник</b>								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	4,56	4,23	18,26	133,54	1,52
	73	БАТОН СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/25	2,24	2,39	15,69	92,47	0,12
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>6,80</b>	<b>6,62</b>	<b>33,95</b>	<b>226,01</b>	<b>1,64</b>
<b>Всего</b>				<b>40,74</b>	<b>48,32</b>	<b>144,85</b>	<b>1 186,45</b>	<b>19,08</b>

Старшая медицинская сестра



Белянина Е.П.

200
110
5010
31
14
10
115