

Утверждаю

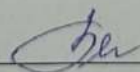
Заведующий  
МДОУ №6 "Ленок"  
/Торунцова Э.В./**МЕНЮ**

21 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	2	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,51	6,33	23,86	171,31	0,56
2010		ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	3,28	3,52	15,52	107,69	0,61
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,46	0,86	17,22	88,00	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,09	6,28	0,12	57,38	0,00
Итого			408	10,34	16,99	56,72	424,38	1,17
<b>II Завтрак</b>								
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л	200	0,26	0,05	5,32	24,21	1,05
	80	СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 1,0 л	150	0,42	0,08	8,22	35,69	1,66
Итого			350	0,68	0,13	13,54	59,90	2,71
<b>Обед</b>								
	70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,38	0,07	1,30	8,21	8,55
	58	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	200	5,19	6,60	16,00	130,69	0,37
	84	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	13,83	14,35	15,20	190,88	12,98
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,21	0,11	13,66	57,54	9,67
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,69	0,31	10,16	50,82	0,00
Итого			625	21,30	21,44	56,32	438,14	31,57
<b>Полдник</b>								
	42	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	80	15,30	7,97	4,66	151,71	0,28
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,01	0,00	8,61	34,47	0,00
	26	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,98	0,33	13,35	61,80	0,00
Итого			260	17,29	8,30	26,62	247,98	0,28
Всего				49,61	46,86	153,20	1 170,40	35,73

Старшая медицинская сестра



Белянина Е.П.