

Утверждаю

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



# МЕНЮ

15 июля 2024 г.

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	3	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,65	7,33	18,36	158,53	0,46
2010	47	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,86	3,95	19,02	127,36	0,71
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,98	1,05	20,85	106,56	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,59</b>	<b>19,58</b>	<b>58,37</b>	<b>458,65</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
	81	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	100	0,00	0,00	10,44	42,85	11,00
		СОК (НЕКТАР) ФРУКТОВЫЙ 0,2 л (аллергики)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,44</b>	<b>42,85</b>	<b>11,00</b>
<b>Обед</b>								
	70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,39	0,07	1,33	8,40	8,75
2010	18	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	7,09	4,65	14,80	115,84	0,33
2010	24	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,80	4,08	30,50	178,01	0,00
2010	28	КОТЛЕТА (БИТОЧЕК)	70	10,36	11,64	13,67	161,72	0,35
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,10	14,31	59,63	1,40
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,39	0,44	14,36	71,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>25,19</b>	<b>20,98</b>	<b>88,97</b>	<b>595,38</b>	<b>10,83</b>
<b>Полдник</b>								
2010	57	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	4,42	4,09	17,68	129,31	0,61
	75	БАТОН С ПОВИДЛОМ ( ДЖЕМОМ)	30/20	3,13	1,01	54,28	234,58	1,14
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,55</b>	<b>5,10</b>	<b>71,96</b>	<b>363,89</b>	<b>1,75</b>
<b>Всего</b>				<b>44,33</b>	<b>45,66</b>	<b>229,74</b>	<b>1 460,77</b>	<b>24,75</b>

Заведующий \_\_\_\_\_ Торунцова Э.В.