

Утверждаю

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



# МЕНЮ

19 июля 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ 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	5	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,18	4,45	25,81	168,98	0,61
2010		ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	3,41	3,62	15,84	110,46	0,64
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	3,85	1,35	26,90	137,50	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,44</b>	<b>9,42</b>	<b>68,55</b>	<b>416,94</b>	<b>1,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,63	6,21	9,12	116,40	1,04
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,63</b>	<b>6,21</b>	<b>9,12</b>	<b>116,40</b>	<b>1,04</b>
<b>Обед</b>								
		КУКУРУЗА	40	0,97	0,00	4,93	25,50	0,87
	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,74	2,73	15,13	112,32	0,33
	39	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	14,42	16,56	24,35	250,12	0,63
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,13	0,10	13,55	56,40	4,80
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,84	0,88	29,04	145,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>27,10</b>	<b>20,27</b>	<b>87,00</b>	<b>589,54</b>	<b>6,63</b>
<b>Полдник</b>								
2005	54	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3,94	3,57	0,21	48,73	0,00
2010	44	ЧАЙ	180	0,07	0,00	0,01	0,32	0,01
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	2,57	0,90	17,93	91,67	0,00
	77	КОНФЕТЫ	20	0,54	5,16	10,94	92,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>7,12</b>	<b>9,63</b>	<b>29,09</b>	<b>233,32</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего</b>				<b>53,29</b>	<b>45,53</b>	<b>193,76</b>	<b>1 356,20</b>	<b>8,93</b>

Заведующий \_\_\_\_\_ Торунцова Э.В.