

Утверждаю

И.О.Заведующий  
МДОУ №6 "Ленок"  
/Белянина Е.П./

## МЕНЮ

15 октября 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>								
	96	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	21,65	16,84	15,60	304,93	0,58
	11	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,52	1,80	4,50	36,35	0,05
2010	44	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,13	0,00	9,85	39,87	0,03
	49	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	1,87	0,66	13,07	66,79	0,00
2017	76	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,13	1,77	0,17	16,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>24,30</b>	<b>21,07</b>	<b>43,19</b>	<b>463,97</b>	<b>0,66</b>
<b>II Завтрак</b>								
	83	ЯБЛОКО	180	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
	70	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	35	0,38	0,07	1,33	8,38	8,72
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,57	4,00	14,83	101,24	0,58
2010	22	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,94	3,18	26,51	157,18	0,00
2010	31	ГУЛЯШ	50/30	10,71	12,84	3,16	118,31	0,63
2010	45	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,16	0,10	13,48	54,94	1,18
	26	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,45	14,99	74,96	0,00
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>24,26</b>	<b>20,54</b>	<b>74,30</b>	<b>515,01</b>	<b>11,11</b>
<b>Полдник</b>								
	46	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,85	5,35	7,86	100,35	0,90
	75	БАТОН С ПОВИДЛОМ (ДЖЕМОМ)	35/20	2,28	0,76	29,53	132,96	0,48
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>7,13</b>	<b>6,11</b>	<b>37,39</b>	<b>233,31</b>	<b>1,38</b>
<b>Всего</b>				<b>56,09</b>	<b>48,22</b>	<b>164,68</b>	<b>1 259,29</b>	<b>23,15</b>

Старшая медицинская сестра

Белянина Е.П.