

Согласовано

Заведующий
МДОУ №6 Ягодка
Ледяева Е.В./

МЕНЮ

3 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

МДОУ № 6
для дошкольников

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		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		38	0,3
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ).	5		4		36	0
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	150	4	6,5	15,7	139	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		11,7	47	0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	15,3	279	0
Итого			345	8,7	14,1	42,7	539	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/0/6	4,5	5,1	9,3	104	3,7
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	25	0,2		0,6	4	2,5
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ.	60	11,8	10	4,8	168	7,7
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,9	27,9	165	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОРСЛИВА, ИЗЮМА, КУРАГИ	150	0,4	0,1	24,5	101	0,1
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38					0
Итого			549	21,3	19,1	67,1	542	14
Полдник								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,2	16,2	2,2	202	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1		9,5	39	0,4
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					0
Итого			335	13,2	16,3	13,6	253	1,8
Всего				44,2	49,7	143,6	1420	20,5

Ст. Медицинская сестра

Масляева В.А.

Масляева В.А.

Согласовано

Заведующий
МДОУ №6 Ягодка
Ледяева Е.В./

МЕНЮ

3 ноября 2023 г.

Сад 12 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		
Завтрак								
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ).	7		5,6	0,1	51	0
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ.	200	5,5	8,8	21	186	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		15,7	63	0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,8	20,3	371	0
Итого			447	8,6	15,2	57,1	671	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/6	6,3	7	12,5	143	5
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	25	0,2		0,6	4	2,5
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ.	70	13,7	11,7	5,7	195	9
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5	34,9	206	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОРСЛИВА, ИЗЮМА, КУРАГИ	200	0,4	0,2	32,7	135	0,1
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	48					0
Итого			699	26	23,9	86,4	683	16,6
Полдник								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,1	17,3	2,5	218	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23	2,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1		12,6	52	0,6
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
Итого			435	15	17,4	18,9	293	3,2
Всего				50,6	56,7	182,6	1733	24,4

Ст. Медицинская сестра

Масляева В.А.

Масляева В.А.