

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №6 Ягодка
Ледяева Е.В.



МЕНЮ

11 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,35	3,01	0,00	37,13	0,28
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ"	150	4,18	6,46	15,75	138,48	0,44
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	11,75	47,19	0,01
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,24	0,60	15,26	279,02	0,00
Итого			340	8,83	10,07	42,76	501,82	0,73
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/0/6	4,42	5,11	9,62	105,16	3,82
2017	104	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	30	0,33	1,45	2,27	24,91	2,20
2013	210	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,30	12,30	21,90	248,40	10,40
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,17	0,13	17,54	73,70	2,16
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			524	17,22	18,99	51,33	452,17	18,58
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	9,81	39,45	0,01
Итого			180	0,06	0,00	9,81	39,45	0,01
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,15	15,97	2,30	201,74	0,19
к/к		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,11	17,78	73,91	39,00
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			330	13,28	16,14	21,97	287,29	40,39
Всего				39,79	45,60	135,67	1 327,74	69,71

Ст. Медицинская сестра

Шалгина А.В.

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №6 Ягодка
Ледяева Е.В.



МЕНЮ

11 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,34	3,01	0,00	37,09	0,28
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,57	8,75	21,00	185,94	0,58
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	15,65	62,88	0,02
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,98	0,80	20,30	371,10	0,00
Итого			450	10,97	12,56	56,95	657,01	0,88
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/6	6,26	7,10	12,83	144,41	5,10
2017	104	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ.	50	0,55	2,36	3,75	40,90	3,68
2013	210	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,40	16,40	29,19	331,13	13,86
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,23	0,17	23,39	96,29	2,88
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			704	23,44	26,03	69,16	614,73	25,52
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	13,04	52,46	0,02
Итого			230	0,08	0,00	13,04	52,46	0,02
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,13	17,27	2,49	218,15	0,20
к/к		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,14	23,71	98,56	52,00
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			430	15,24	17,53	29,98	339,99	54,60
Всего				49,73	56,12	169,13	1 664,19	81,02

Ст. Медицинская сестра

Шалгина А.В.