

Согласовано

Заведующий
МДОУ №6 Ягодка
Ледяева Е.В./

МЕНЮ
15 декабря 2023 г. Ягодка
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мнн С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3			
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	7	5,6	0,1		37	0,3
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			467	11	18,2	57,1	708	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			300	1,4	0,6	30	133	14
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/6	6,4	7	12,8	144	5,2
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13,8	11,7	5,7	196	9
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5	34,9	206	0
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	13,5	56	0,8
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	48					
Итого			674	25,7	23,8	66,9	602	15
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24					
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,8	99	52
Итого			224	0,3	0,1	23,8	99	52
Ужин								
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		8,1	34	0,6
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого			435	15	17,4	14,4	275	3,2
Всего			53,4	60,1	192,2	1817	85,1	

Ст. Медицинская сестра  Маслова В.А.

Согласовано

Заведующий
МДОУ №6 Ягодка
Ледяева Е.В./

МЕНЮ
15 декабря 2023 г. Ягодка
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мнн С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3			
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)	5	4			37	0,3
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	538	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ГРУША	100					0
Итого			300	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/0/6	4,5	5,1	9,5	105	3,8
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
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,2	42	0,6
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38					
Итого			524	20,8	19,1	52,4	480	12,1
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24					
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	17,9	74	39
Итого			174	0,2	0,1	17,9	74	39
Ужин								
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		6,1	25	0,4
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого			335	13,2	16,3	10,2	239	1,8
Всего			43,9	49,8	143,4	1417	57,6	

Ст. Медицинская сестра  Маслова В.А.