

Утверждено

Заведующий  
МДОУ №6 Ягодка  
Ледяева Е.В./



### МЕНЮ

22 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, С, мг ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2009	50	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,80	8,50	22,35	189,76	0,53
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,00	9,13	36,72	0,01
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>5,90</b>	<b>14,28</b>	<b>31,54</b>	<b>278,84</b>	<b>0,54</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,95	6,98	7,07	119,06	9,67
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	10,18	10,14	13,28	185,39	1,89
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ.	150	1,98	10,35	13,66	155,71	5,52
2010	91	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>668</b>	<b>18,11</b>	<b>27,47</b>	<b>53,37</b>	<b>537,57</b>	<b>17,08</b>
<b>Полдник</b>								
		ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,01	0,00	0,02	0,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,40	3,00	3,90	48,07	1,86
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,22	17,51	2,30	219,82	0,18
к/к		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,20	0,01	13,05	54,16	1,09
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>14,82</b>	<b>20,52</b>	<b>19,25</b>	<b>322,05</b>	<b>3,13</b>
<b>Всего</b>				<b>39,24</b>	<b>62,67</b>	<b>113,98</b>	<b>1 185,56</b>	<b>30,75</b>

Ст. Медицинская сестра  Масляева В.А.

Утверждено

Заведующий  
МДОУ №6 Ягодка  
Ледяева Е.В./



### МЕНЮ

22 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, С, мг ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ( ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2009	50	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ.	150	4,34	6,40	16,73	142,42	0,40
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	6,86	27,53	0,01
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>4,41</b>	<b>10,53</b>	<b>23,63</b>	<b>207,35</b>	<b>0,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
		КИВИ	90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,47	5,24	5,31	89,30	7,25
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	70	10,20	10,19	13,37	186,08	1,90
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ.	120	1,59	8,28	10,84	124,24	4,42
2010	91	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>16,26</b>	<b>23,71</b>	<b>44,04</b>	<b>457,67</b>	<b>13,57</b>
<b>Полдник</b>								
		ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2010	98	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,77	0,01
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,77</b>	<b>0,01</b>
<b>Ужин</b>								
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,84	1,83	2,33	28,96	1,12
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,21	16,19	2,13	203,25	0,17
к/к		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6	0,14	0,00	9,86	40,84	0,82
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>13,19</b>	<b>18,02</b>	<b>14,32</b>	<b>273,05</b>	<b>2,11</b>
<b>Всего</b>				<b>34,92</b>	<b>52,46</b>	<b>102,32</b>	<b>1 024,84</b>	<b>20,10</b>

Ст. Медицинская сестра  Масляева В.А.