

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №6 Ягодка
Ледяева Е.В./

МЕНЮ

29 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, С, мг	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.	200	5,57	8,75	21,00	185,96	0,58
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	15,65	62,90	0,02
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,98	0,80	20,30	371,10	0,00
Итого			450	10,88	12,56	56,95	657,09	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
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	0,78	4,32	5,04	62,84	5,90
2010	62	ОПАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,73	9,90	4,75	167,16	7,70
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	130	4,73	4,23	30,27	178,22	0,00
2008	395	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,29	0,12	28,28	116,88	1,52
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРИЦКИЙ"	48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			714	23,79	25,67	81,17	669,51	20,12
Полдник								
		"ЗЕФИР"	30	0,23	0,03	23,22	94,87	0,00
	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,08	0,00	0,16	0,98	0,02
Итого			230	0,31	0,03	23,38	95,85	0,02
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,14	17,29	2,49	218,39	0,20
	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,00	7,10	28,58	0,01
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			430	15,01	17,41	13,37	270,25	2,61
Всего				50,99	55,87	174,87	1 692,70	23,63

Ст. Медицинская сестра

В.А. Масляева

Масляева В.А.



МЕНЮ

29 марта 2024 г.

Ясли 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).	5	0,03	4,01	0,04	38,28	0,00
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			335	6,51	11,07	42,80	500,97	0,45
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			300	1,40	0,60	30,00	133,01	14,00
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/0/6	4,42	5,11	9,62	105,16	3,62
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,56	3,09	3,58	44,73	4,12
2010	62	ОПАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ.	60	11,75	9,90	4,74	167,32	7,69
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	120	4,38	3,96	27,94	165,07	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,23	0,09	21,20	87,65	1,12
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			574	21,33	22,15	67,08	569,93	16,75
Полдник								
		"ЗЕФИР"	30	0,23	0,03	23,22	94,87	0,00
	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,06	0,00	0,13	0,75	0,01
Итого			180	0,29	0,03	23,35	95,62	0,01
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,16	15,99	2,30	201,91	0,19
	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,05	0,00	5,25	21,15	0,01
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			330	13,11	16,05	9,44	234,70	1,40
Всего				42,64	45,90	172,67	1 534,23	32,61

Ст. Медицинская сестра

В.А. Масляева

Масляева В.А.