

Согласовано

Заведующий  
МДОУ №6 Ягодка  
Ледяева Е.В./

МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

МДОУ №6  
"Ягодка"

для документов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                  | Выход      | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|---|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                  |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 14               | Сыр (порциями)                                      | 8          | 1,8               | 2,4         | 2,4              | 29                                       | 0,2                   |
| 2017                          | 1                | Масло сливочное (порциями)                          | 7          | 5,6               | 0,1         | 0,1              | 51                                       | 0                     |
| 2010                          | 34               | Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая  | 200        | 5,5               | 8,8         | 21               | 186                                      | 0,6                   |
| 2010                          | 98               | Корейский напиток на молоке                         | 200        | 4,7               | 4,7         | 24,4             | 159                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 1                | Хлеб пшеничный                                      | 40         | 3                 | 0,8         | 20,3             | 371                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>455</b> | <b>15</b>         | <b>22,3</b> | <b>65,8</b>      | <b>796</b>                               | <b>1,6</b>            |
| <b>II Завтрак</b>             |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 442              | Сок яблочный  | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| 2008                          |                  | Яблоко  | 100        | 0,4               | 0,4         | 9,8              | 47                                       | 10                    |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>300</b> | <b>1,4</b>        | <b>0,6</b>  | <b>30</b>        | <b>133</b>                               | <b>14</b>             |
| <b>Обед</b>                   |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2010                          | 8                | Рассольник ленинградский на мик бульоне со сметаной | 200/0/6    | 5,7               | 6,4         | 12,8             | 137                                      | 5,2                   |
| 2012                          | 53               | Икра кабачковая                                     | 50         | 0,5               | 3,1         | 3,7              | 45                                       | 4,1                   |
| 2010                          | 62               | Оладьи из пшена с морковью                          | 70         | 13,8              | 11,7        | 5,7              | 196                                      | 9                     |
| 2010                          | 75               | Макаронные изделия отварные                         | 150        | 5,4               | 5           | 34,9             | 206                                      | 0                     |
| 2010                          | 91               | Компот из свежих яблок и кураги                     | 200        | 0,1               | 0,1         | 11,3             | 47                                       | 0,7                   |
| 2008                          | 1                | Хлеб ржаной "Дарницкий"                             | 48         |                   |             |                  |  | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>724</b> | <b>25,5</b>       | <b>26,3</b> | <b>68,4</b>      | <b>631</b>                               | <b>19</b>             |
| <b>Полдник</b>                |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
|                               |                  | "Зефир"   | 45         | 0,4               |             | 34,7             | 142                                      | 0                     |
| 2008                          | 430              | Чай без сахара                                      | 200        | 0,1               |             | 0,3              | 2  | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>245</b> | <b>0,5</b>        |             | <b>35</b>        | <b>144</b>                               | <b>0</b>              |
| <b>Ужин</b>                   |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2010                          | 43               | Омлет натуральный                                   | 130        | 13,1              | 17,3        | 2,5              | 218                                      | 0,2                   |
| к/к                           | к/к              | Горошек зеленый отварной                            | 60         | 1,8               | 0,1         | 3,8              | 23                                       | 2,4                   |
| к/к                           | к/к              | Чай с лимоном                                       | 200/5      | 0,1               |             | 7,9              | 33                                       | 0,5                   |
| 2008                          | 3                | Хлеб пшеничный                                      | 40         |                   |             |                  |  | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>435</b> | <b>15</b>         | <b>17,4</b> | <b>14,2</b>      | <b>274</b>                               | <b>3,1</b>            |
| <b>Всего</b>                  |                  |   |            | <b>57,4</b>       | <b>65,6</b> | <b>213,4</b>     | <b>1978</b>                              | <b>37,7</b>           |

С. Медицинская сестра  Масляева В.А.

Согласовано

Заведующий  
МДОУ №6 Ягодка  
Ледяева Е.В./

МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

МДОУ №6  
"Ягодка"

для документов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                                  | Выход      | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|---|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                  |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2017                          | 1                | Масло сливочное (порциями)                          | 5          |                   | 4           |                  | 36                                       | 0                     |
| 2010                          | 34               | Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая  | 150        | 4                 | 6,5         | 15,7             | 139                                      | 0,4                   |
| 2010                          | 98               | Корейский напиток на молоке                         | 150        | 3,5               | 3,5         | 18,3             | 120                                      | 0,6                   |
| 2008                          | 1                | Хлеб пшеничный                                      | 30         | 2,2               | 0,6         | 15,3             | 279                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>335</b> | <b>9,7</b>        | <b>14,6</b> | <b>49,3</b>      | <b>574</b>                               | <b>1</b>              |
| <b>II Завтрак</b>             |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 442              | Сок яблочный  | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| 2008                          |                  | Груша   | 100        |                   |             |                  |  | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>300</b> | <b>1</b>          | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>      | <b>86</b>                                | <b>4</b>              |
| <b>Обед</b>                   |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2010                          | 8                | Рассольник ленинградский на мик бульоне со сметаной | 150/0/6    | 4,5               | 5,1         | 9,5              | 105                                      | 3,8                   |
| 2012                          | 53               | Икра кабачковая                                     | 30         | 0,4               | 1,8         | 2,3              | 27                                       | 2,4                   |
| 2010                          | 62               | Оладьи из пшена 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 свежих яблок и кураги                     | 150        | 0,1               | 0,1         | 8,6              | 35                                       | 0,5                   |
| 2008                          | 1                | Хлеб ржаной   | 38         |                   |             |                  |  | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>554</b> | <b>21,2</b>       | <b>20,9</b> | <b>53,1</b>      | <b>500</b>                               | <b>14,4</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
|                               |                  | "Зефир"   | 45         | 0,4               |             | 34,7             | 142                                      | 0                     |
| 2008                          | 430              | Чай без сахара                                      | 150        | 0,1               |             | 0,2              | 1  | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>195</b> | <b>0,5</b>        |             | <b>34,9</b>      | <b>143</b>                               | <b>0</b>              |
| <b>Ужин</b>                   |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2010                          | 43               | Омлет натуральный                                   | 120        | 12,2              | 16,2        | 2,2              | 202                                      | 0,2                   |
| к/к                           | к/к              | Горошек зеленый отварной                            | 30         | 0,9               | 0,1         | 1,9              | 12                                       | 1,2                   |
| к/к                           | к/к              | Чай с лимоном                                       | 150/5      | 0,1               |             | 5,9              | 25                                       | 0,4                   |
| 2008                          | 3                | Хлеб пшеничный                                      | 30         |                   |             |                  |  | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>335</b> | <b>13,2</b>       | <b>16,3</b> | <b>10</b>        | <b>239</b>                               | <b>1,8</b>            |
| <b>Всего</b>                  |                  |   |            | <b>45,6</b>       | <b>52</b>   | <b>167,5</b>     | <b>1542</b>                              | <b>21,2</b>           |

С. Медицинская сестра  Масляева В.А.