

Согласовано

Заведующий  
МДОУ №6 Ягодка  
/Ледяева Е.В./

# МЕНЮ

6 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		38	0,3
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	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	150	0,1		11,7	47	0
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	15,3	279	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>8,7</b>	<b>14,1</b>	<b>42,7</b>	<b>539</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	38	8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>28</b>	<b>124</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/0/6	4,5	5,1	9,5	105	3,8
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ.	120	2,8	3,8	29,9	165	0
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ.	60	11,7	9,9	4,8	167	7,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	17,9	74	39
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38					0
<b>Итого</b>			<b>524</b>	<b>19,2</b>	<b>18,9</b>	<b>62,1</b>	<b>511</b>	<b>50,5</b>
<b>Полдник</b>								
		ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	20					0
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА.	150	0,1		0,1	1	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>0,1</b>		<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,1	16,2	2,2	202	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	150	0,1		11,7	47	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>13,1</b>	<b>16,3</b>	<b>15,8</b>	<b>261</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>42,4</b>	<b>49,8</b>	<b>148,7</b>	<b>1436</b>	<b>64,6</b>

Ст. Медицинская сестра

Масляева В.А.

Согласовано

Заведующий  
МДОУ №6 Ягодка  
/Ледяева Е.В./

# МЕНЮ

6 октября 2023 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		38	0,3
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ).	7		5,6	0,1	51	0
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" 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
<b>Итого</b>			<b>457</b>	<b>11</b>	<b>18,2</b>	<b>57,1</b>	<b>709</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</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 М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/0/6	6,4	7	12,8	144	5,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ.	150	3,5	4,8	37,3	206	0
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ.	70	13,7	11,7	5,7	195	9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,8	99	52
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	48					0
<b>Итого</b>			<b>674</b>	<b>23,9</b>	<b>23,6</b>	<b>79,6</b>	<b>644</b>	<b>66,2</b>
<b>Полдник</b>								
		ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	20					0
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА.	200	0,1		0,2	1	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1</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
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,1		15,7	63	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>15</b>	<b>17,4</b>	<b>22</b>	<b>304</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего</b>				<b>51</b>	<b>59,4</b>	<b>179,1</b>	<b>1744</b>	<b>73,7</b>

Ст. Медицинская сестра

Масляева В.А.