



Согласовано

Заведующий  
МДОУ «Наб Ягодка»  
/Ледяева Е.В./

**МЕНЮ**

12 января 2023 г.

Если 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>								
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ).	5		4		36	0
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА".	150	4,6	2,9	25,1	146	0,4
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ.	150	2,3	2,4	15,3	94	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	15,3	279	0
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>9,1</b>	<b>9,9</b>	<b>55,7</b>	<b>555</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5
<b>Итого</b>			<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,5	5	49	5,2
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	30	0,4	3	2,5	39	1,6
2017	74	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	60	10,7	2,7	3,6	81	0,2
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ.	120	2,8	3,7	29,9	164	0
2008	2	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С.	150	0,4	0,2	10,3	52	53
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38					
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>16,4</b>	<b>12,1</b>	<b>61,3</b>	<b>385</b>	<b>60</b>
<b>Полдник</b>								
		ЗЕФИР	47					
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА.	150	0,1				0
<b>Итого</b>			<b>197</b>	<b>0,1</b>		<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3		53	0,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ.	150	5,4	5	34,9	206	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	150	0,1			47	0
2008	3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30			11,7		
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>8,8</b>	<b>9,3</b>	<b>46,6</b>	<b>306</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>33,7</b>	<b>31,6</b>	<b>162</b>	<b>1287</b>	<b>69,7</b>

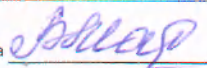
Ст. Медицинская сестра Масляева В.А.

Согласовано

Заведующий  
МДОУ №6 Ягодка  
/Ледяева Е.В./**МЕНЮ**  
12 января 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>								
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ).	7		5,6	0,1	51	0
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА".	200	6,2	3,9	33,6	195	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ.	200	3,1	3,3	20,6	125	0,6
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,8	20,3	371	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>12,3</b>	<b>13,6</b>	<b>74,6</b>	<b>742</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5
<b>Итого</b>			<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	1,4	3,2	6,8	66	7,2
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	4,1	65	2,6
2017	74	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	70	12,4	3,1	4,2	94	0,3
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ.	150	3,5	4,7	37,2	205	0
		КИСЕЛЬ "ВАЛЕТЕК"	200			30,8	124	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	48					0
<b>Итого</b>			<b>718</b>	<b>17,9</b>	<b>16,1</b>	<b>83,1</b>	<b>554</b>	<b>10,1</b>
<b>Полдник</b>								
		ЗЕФИР	47					0
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4,3	5,5		68	0,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.	200	7,3	6,5	46,6	274	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ.	200	0,1		15,7	63	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>11,7</b>	<b>12</b>	<b>62,3</b>	<b>406</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>42,3</b>	<b>42</b>	<b>228,5</b>	<b>1742</b>	<b>20,3</b>

Ст. Медицинская сестра  Масляева В.А.