

Утверждаю

Заведуюш

МКДОУ "Детский сад № 6 "Алёнушка" г.Новопавлловска

/Терешкина Л.Н.

# МЕНЮ

29 мая 2025 г.

## Ясли 10 часов Путевая

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>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 |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ    | 150   | 5,21              | 7,89    | 21,44            | 178,11                                   | 0,43                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 34    | 2,78              | 0,34    | 18,05            | 86,38                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 170/7 | 0,07              | 0,00    | 9,82             | 39,51                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                      | 361   | 8,06              | 8,23    | 49,31            | 304,00                                   | 0,44                  |
| II Завтрак                    |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 368                 | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ                        | 100   | 0,39              | 0,39    | 9,52             | 45,62                                    | 4,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 100   | 0,39              | 0,39    | 9,52             | 45,62                                    | 4,00                  |
| Обед                          |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ | 150   | 1,20              | 3,20    | 5,99             | 58,04                                    | 7,75                  |
| 2002                          | 336                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ       | 65    | 10,29             | 3,88    | 4,27             | 93,36                                    | 0,11                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 120   | 2,56              | 3,77    | 17,60            | 114,83                                   | 8,58                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 27    | 2,19              | 0,27    | 14,25            | 68,17                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 32    | 2,05              | 0,60    | 13,64            | 68,21                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                      | 150   | 0,08              | 0,08    | 23,42            | 95,58                                    | 0,92                  |
| Итого                         |                     |                                      | 544   | 18,37             | 11,80   | 79,17            | 498,19                                   | 17,36                 |
| Полдник                       |                     |                                      |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ    | 150   | 5,51              | 6,43    | 26,40            | 185,93                                   | 0,40                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 27    | 2,19              | 0,27    | 14,25            | 68,17                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 150   | 3,08              | 2,54    | 12,12            | 84,62                                    | 0,48                  |
| Итого                         |                     |                                      | 327   | 10,78             | 9,24    | 52,77            | 338,72                                   | 0,88                  |
| Всего                         |                     |                                      |       | 37,60             | 29,66   | 190,77           | 1 186,53                                 | 22,68                 |

повар



Утверждаю

Заведующий  
МКДОУ "Детский сад № 6 "Алёнушка" г.Новопавловска  
/Терешкина Л.Ю./

# МЕНЮ

29 мая 2025 г.

## Сад 10 часов Северная

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>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 |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ    | 200       | 6,50              | 8,00    | 26,40            | 189,20                                   | 0,50                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 32        | 2,56              | 0,32    | 16,63            | 79,58                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180/9     | 0,07              | 0,00    | 8,55             | 34,43                                    | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                      | 421       | 9,13              | 8,32    | 51,58            | 303,21                                   | 0,51                  |
| II Завтрак                    |                     |                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 368                 | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ                        | 113       | 0,44              | 0,44    | 10,78            | 51,68                                    | 4,54                  |
| Итого                         |                     |                                      | 113       | 0,44              | 0,44    | 10,78            | 51,68                                    | 4,54                  |
| Обед                          |                     |                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ | 180       | 1,47              | 3,69    | 7,41             | 69,30                                    | 9,43                  |
| 2012                          | 247                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ             | 165/70/70 | 18,40             | 7,82    | 4,89             | 164,78                                   | 2,49                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 150       | 3,18              | 4,65    | 22,05            | 143,29                                   | 10,76                 |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 36        | 2,95              | 0,36    | 19,15            | 91,64                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 36        | 2,36              | 0,69    | 15,71            | 78,55                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                      | 185       | 0,10              | 0,10    | 28,66            | 116,99                                   | 1,12                  |
| Итого                         |                     |                                      | 892       | 28,46             | 17,31   | 97,87            | 664,55                                   | 23,80                 |
| Полдник                       |                     |                                      |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ    | 160       | 6,04              | 7,12    | 28,47            | 202,48                                   | 0,45                  |
| к/к                           | к/к                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 36        | 2,95              | 0,36    | 19,15            | 91,64                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 185       | 3,79              | 3,15    | 15,35            | 106,09                                   | 0,61                  |
| Итого                         |                     |                                      | 381       | 12,78             | 10,63   | 62,97            | 400,21                                   | 1,06                  |
| Всего                         |                     |                                      |           | 50,81             | 36,70   | 223,20           | 1 419,65                                 | 29,91                 |

повар

