

Утверждаю



И.о.заведующего
МДОУ №4 "Буратино"
/Зими́на О.А./

МЕНЮ
6 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.5	5.7	16.3	133	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.4		43	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			347	11.5	12.1	39.9	313	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			150	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.7	3.5	7.4	80	5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.5	3.7	15.3	105	7.2
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	3.8	8.6	7.1	183	0
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.3	35	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	13	16.2	57.1	485	12.3
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.7	6.8	87	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.9	4.7	13.1	109	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.4	26	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8.1	5.9	35.5	228	0.1
Итого			550	18.4	16.1	76.6	523	0.1
Всего				47.5	49.3	179.6	1407	13

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.


Утверждаю

И.о.заведующего
МДОУ №4 "Буратино"
Зимина О.А./



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		
Завтрак								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	7	21.2	169	0.6
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.8	16.3	124	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3		53	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			405	13.9	15.2	53.1	421	0.7
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	160	4.9	5.1	6.4	91	0
Итого			160	4.9	5.1	6.4	91	0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.3	4.1	8.9	94	5.9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	17.6	120	8.2
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	10.8	13.4	11.2	133	0
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.4	48	0.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	21.8	22.2	72.9	498	14.3
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	5.5	8.1	105	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.7	5.7	15.9	131	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	3.1	3.8	33.5	172	0
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8.1	6	35.6	228	0.1
Итого			645	20.5	18.2	92.3	611	0.1
Всего				61.1	60.7	224.7	1621	15.1

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.