

Утверждаю



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

МЕНЮ
9 октября 2023 г.
Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4.2 | 5.1 | 16.5 | 127 | 0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3.6 | 3.5 | 14.1 | 103 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5.1 | 14.9 | 112 | 0 |
| Итого | | | 340 | 9.8 | 13.7 | 45.5 | 342 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | К/К | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ | 150 | 5.9 | 2.9 | 14.5 | 111 | 4.5 |
| 2010 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" | 110 | 2.5 | 3.8 | 14.3 | 102 | 6.3 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 60 | 11.1 | 5.1 | 3.8 | 102 | 0.2 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ | 150 | | | 11.6 | 66 | 1.6 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОИ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | | | 510 | 22.1 | 12.2 | 63.2 | 463 | 12.6 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0.4 | | 8.3 | 35 | 0.1 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140 | 10.1 | 6.2 | 10.6 | 144 | 0 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 40 | 0.6 | 1.7 | 3.6 | 49 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | | 6.4 | 26 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.8 | 73 | 0 |
| Итого | | | 505 | 13.1 | 8.7 | 43.7 | 327 | 0.1 |
| Всего | | | | 46 | 34.8 | 175.4 | 1224 | 16.7 |

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Е Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ
9 октября 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4.9 | 6.1 | 20.4 | 155 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 1.4 | 5 | 19.7 | 125 | 0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4.1 | 4 | 16.3 | 119 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0.1 | | 9.9 | 40 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2.4 | 6.7 | 17.8 | 140 | 0 |
| Итого | | | 395 | 11.4 | 16.8 | 54.5 | 414 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0.2 | | 12.6 | 52 | 0 |
| Итого | | | 180 | 0.2 | | 12.6 | 52 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ | 180 | 7 | 3.2 | 17.4 | 131 | 5.4 |
| 2010 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" | 130 | 2.8 | 4.3 | 15.7 | 114 | 6.8 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | 13 | 5.9 | 4.3 | 118 | 0.2 |
| 2008 | 141 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) | 160 | 8.7 | 12.3 | 14.7 | 207 | 15.5 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 180 | | | 14 | 79 | 1.9 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОИ | 50 | 3.3 | 0.5 | 23.8 | 103 | 0 |
| Итого | | | 610 | 26.1 | 13.9 | 75.2 | 545 | 14.3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.5 | | 11.3 | 48 | 0.2 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 11.6 | 7 | 12.2 | 185 | 0 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 50 | 0.9 | 2.6 | 3.8 | 57 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.9 | 17.7 | 87 | 0 |
| Итого | | | 600 | 15.5 | 10.6 | 60 | 437 | 0.2 |
| Всего | | | | 53.2 | 41.3 | 202.3 | 1448 | 14.5 |

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.