

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
9 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>9.8</b>	<b>13.7</b>	<b>45.5</b>	<b>342</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>22.1</b>	<b>12.2</b>	<b>63.2</b>	<b>463</b>	<b>12.6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>13.1</b>	<b>8.7</b>	<b>43.7</b>	<b>327</b>	<b>0.1</b>
<b>Всего</b>				<b>46</b>	<b>34.8</b>	<b>175.4</b>	<b>1224</b>	<b>16.7</b>

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Е Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

### МЕНЮ

9 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11.4</b>	<b>16.8</b>	<b>54.5</b>	<b>414</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.6	52	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0.2</b>		<b>12.6</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЁНЫМ 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 ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			14	79	1.9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>26.1</b>	<b>13.9</b>	<b>75.2</b>	<b>545</b>	<b>14.3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>15.5</b>	<b>10.6</b>	<b>60</b>	<b>437</b>	<b>0.2</b>
<b>Всего</b>				<b>53.2</b>	<b>41.3</b>	<b>202.3</b>	<b>1448</b>	<b>14.5</b>

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.