

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
3 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.2	5.2	17	129	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4.1	4	12.4	103	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		42	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>13.1</b>	<b>13.4</b>	<b>44.2</b>	<b>347</b>	<b>0.1</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>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.8	3.2	7.3	77	6.1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.5	10.9	13.5	193	0.3
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.3	2.8	35	3.4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10	42	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>19.6</b>	<b>20.1</b>	<b>84.8</b>	<b>574</b>	<b>11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.4	36	0.1
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12.4	15.8	2.3	199	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9		1.7	10	1.2
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1		6.5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>15.7</b>	<b>16.6</b>	<b>33.7</b>	<b>344</b>	<b>1.3</b>
<b>Всего</b>				<b>49.4</b>	<b>50.3</b>	<b>185.7</b>	<b>1357</b>	<b>16.4</b>

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
3 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.8	6.3	20.6	157	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2	5.2	18.7	125	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	14.8	120	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
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15.4</b>	<b>16</b>	<b>53.1</b>	<b>417</b>	<b>0.1</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>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.4	3.9	8.9	91	7.4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180	4.3	4.8	8	92	7.2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.4	12.6	15.8	225	0.3
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.5	3.1	3.5	44	4.1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>23.7</b>	<b>24.7</b>	<b>85.8</b>	<b>661</b>	<b>13.2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.4	18.2	2.7	232	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫИ ОТВАРНОИ	40	1.2		2.3	14	1.6
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
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>18.6</b>	<b>19.2</b>	<b>49</b>	<b>440</b>	<b>1.8</b>
<b>Всего</b>				<b>58.7</b>	<b>60.1</b>	<b>210.9</b>	<b>1610</b>	<b>19.1</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.