

Утверждаю



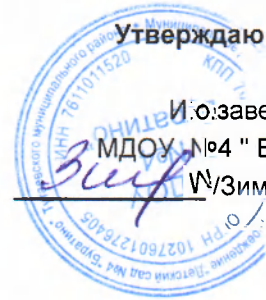
И.о.заведующего
МДОУ №4 "Буратино"
/Зимина О.А./

МЕНЮ
4 октября 2023 г.
Ясли 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		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.5	5.3	17.9	136	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.6	3.5	14.2	104	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.1	14.9	111	0
Итого			340	10.1	13.9	47	351	0
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			11.6	66	1.6
Итого			150			11.6	66	1.6
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3.1	29.9	151	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	18.1	9	5.4	175	0
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.6	2.8	3.1	41	1.2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.6	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			550	27.4	18.2	67.4	538	1.2
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.2	39	30.6
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	17.5	16.6	36.3	370	0.4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.5	26	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			475	19.8	17.5	65.8	508	31.3
Всего				57.3	49.6	191.8	1463	34.1

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Е Яковлева Е.Н.



МЕНЮ
4 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		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	6.7	22.9	173	0
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.5	18.2	127	0
2010	98	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4	16.3	119	0
2008	430	ЧАИ 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	12.1	17.4	57	432	0
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180			14	79	1.9
Итого			180			14	79	1.9
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.4	4.8	9.8	115	0
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	180	3.9	6.1	5.4	93	6.2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	7.2	14.7	118	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	21.1	10.2	6.4	202	0
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	8.3	7.9	11.6	151	0
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.7	3.4	4	50	1.6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6.8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			660	31.7	26.1	65.5	615	1.6
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	40
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/35	20.7	18.8	39.9	420	0.4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			565	23.5	19.9	84.1	622	40.4
Всего				67.3	63.4	220.6	1748	43.9

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.