

Утверждаю



И.о. заведующего

МЛПУ №4 "Буратино"

Зими́на О.А./

## МЕНЮ

5 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3.7	5.1	19	134	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.1	14.9	112	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>7.8</b>	<b>12.4</b>	<b>42.7</b>	<b>310</b>	<b>0.5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.6</b>	<b>4.9</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.7	5	5.5	87	7.4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.6	3.7	15.3	105	7.2
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	3.7	5.2	6.4	132	1.8
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2		0.7	4	3
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			15.5	77	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>12.8</b>	<b>14.3</b>	<b>62.4</b>	<b>487</b>	<b>20.5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.4	44	1.2
2010	К/К	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	42	5.1	4.7	0.3	64	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	145	2.8	9.7	15.9	162	8.1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.8	20	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58	0
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>9.6</b>	<b>15.1</b>	<b>43.2</b>	<b>348</b>	<b>9.6</b>
<b>Всего</b>				<b>34.8</b>	<b>46.7</b>	<b>154.3</b>	<b>1231</b>	<b>30.6</b>

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Е Яковлева Е.Н.

Утверждаю



**МЕНЮ**  
5 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.5	6.2	24.7	171	0.6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	5	19.7	125	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		5.1	20	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	26.8	123	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>9.1</b>	<b>10.1</b>	<b>65.7</b>	<b>406</b>	<b>0.6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4.9	5.1	6.4	91	0
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>4.9</b>	<b>5.1</b>	<b>6.4</b>	<b>91</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.2	6	6.6	104	8.9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	17.6	121	8.3
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16.2	8.8	6.8	164	2.8
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	8.7	12.3	14.7	207	15.5
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0.4		1.2	7	5
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			18.9	92	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>27</b>	<b>19.5</b>	<b>74.9</b>	<b>591</b>	<b>26.4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	12.3	52	1.4
2010	К/К	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	42	5.2	4.8	0.3	64	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОИ	165	3.2	11.5	18.4	191	9.4
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>592</b>	<b>10.6</b>	<b>17.3</b>	<b>60.8</b>	<b>440</b>	<b>10.8</b>
<b>Всего</b>				<b>51.6</b>	<b>52</b>	<b>207.8</b>	<b>1528</b>	<b>37.8</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.