

Утверждаю

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



МЕНЮ
17 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал | Бита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 33 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3.7 | 4.9 | 18.9 | 133 | 0.5 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 160 | 2.1 | 2.2 | 8.8 | 64 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5.2 | 14.9 | 113 | 0 |
| Итого | | | 340 | 7.8 | 12.3 | 42.6 | 310 | 0.5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4.6 | 4.9 | 6 | 86 | 0 |
| Итого | | | 150 | 4.6 | 4.9 | 6 | 86 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 2.9 | 2.7 | 7.6 | 63 | 0 |
| 2010 | 78 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2.5 | 3.5 | 15.3 | 103 | 7.2 |
| 2010 | 48 | РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60 | 3.7 | 5.2 | 6.4 | 132 | 1.8 |
| 2008 | К/К | ОГУРЕЦ СВЕЖИИ | 30 | 0.2 | | 0.7 | 4 | 3 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ | 150 | | | 15.7 | 77 | 1.1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | | | 540 | 11.9 | 11.8 | 64.7 | 461 | 13.1 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 8 | 39 | 30 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/30 | 13.4 | 14.2 | 39.1 | 302 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | | 6.8 | 27 | 0 |
| 2008 | КК | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 11.8 | 58 | 0 |
| Итого | | | 470 | 15.3 | 14.9 | 65.7 | 426 | 30 |
| Всего | | | | 39.6 | 43.9 | 179 | 1283 | 43.6 |

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ
17 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 33 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4.5 | 6.2 | 24.8 | 171 | 0.6 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 1.4 | 5 | 19.7 | 125 | 0 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.3 | 3 | 14.2 | 112 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0.1 | | 5.1 | 20 | 0 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 2.3 | 0.9 | 26.8 | 123 | 0 |
| Итого | | | 405 | 9.1 | 10.1 | 65.8 | 406 | 0.6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 165 | 4.9 | 5.3 | 6.6 | 94 | 0 |
| Итого | | | 165 | 4.9 | 5.3 | 6.6 | 94 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3.2 | 5.1 | 9.1 | 118 | 0 |
| 2012 | 66 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики) | 180 | 3.9 | 6.1 | 3.8 | 86 | 10.6 |
| 2010 | 78 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2.9 | 4.3 | 17.6 | 121 | 8.2 |
| 2010 | 48 | РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 80 | 16.2 | 8.7 | 6.7 | 164 | 2.8 |
| 2008 | 141 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) | 160 | 8.7 | 12.3 | 14.7 | 207 | 15.5 |
| 2008 | К/К | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.4 | | 1.2 | 7 | 5 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ | 180 | | | 18.9 | 92 | 1.4 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.5 | 23.8 | 103 | 0 |
| Итого | | | 670 | 26 | 18.6 | 77.3 | 605 | 17.4 |
| 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 | 150/35 | 14.2 | 21.8 | 40.9 | 350 | 0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 130 | 4.9 | 4.1 | 30.4 | 178 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.8 | 73 | 0 |
| Итого | | | 570 | 16.6 | 22.8 | 82.2 | 538 | 40 |
| Всего | | | | 56.6 | 56.8 | 231.9 | 1643 | 58 |

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.