

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 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		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.3	17.7	134	0.5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	113	0
Итого			340	9.5	13.7	46.8	348	0.5
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	3.2	29.8	152	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	6.7	5.9	8.4	122	21.75
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.5	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	15.4	12.4	67.1	445	21.75
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8	39	30
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.7	9.9	15.2	162	7.6
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
Итого			505	9.9	15.4	44.7	362	37.6
Всего				34.8	41.5	170.2	1221	61.45

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

