

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 октября 2023 г.

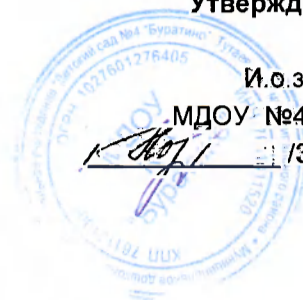
Ясли 12 часов

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								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5	6.1	18.1	146	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.9	3.2	11.2	86	0.5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3.4	3.9		49	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58	0
Итого			344	12.8	13.8	41.1	339	1.1
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	172	5.2	5.6	7	99	0
Итого			172	5.2	5.6	7	99	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	5.4	6.3	10.2	118	4.1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1.5	2.1	8.5	58	4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.2	1.5	5.4	40	11.1
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	65	12.2	11.9	12.8	206	0.3
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150			17	84	1.3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2.9	0.4	21	91	0
Итого			519	23.2	22.2	74.9	597	20.8
Уплотненный полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.9	4.8	12.9	109	0.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.1	25	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	7	8.2	33.2	234	8
Итого			400	12.5	13.6	64	426	8.6
Всего				53.7	55.2	187	1461	30.5

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

Утверждаю



И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

20 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6.1	7.6	22.5	182	0.6
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.8	16.3	124	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.4	3.6	13.6	102	0.6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.2		10.1	41	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	4.2	4.9		61	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	14.3	70	0
Итого			401	15.5	16.8	50.4	415	1.3
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	172	5.2	5.5	6.9	99	0
Итого			172	5.2	5.5	6.9	99	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	6.4	7.4	12.2	141	5
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	6.7	7.1	4	108	11.3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1.7	2.4	9.6	67	4.5
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	60	1.5	1.8	6.5	49	13.3
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	75	14.3	13.3	14.5	235	0.4
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180			20	100	1.6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	55	3.6	0.6	26.3	114	0
Итого			620	27.5	25.5	89.1	706	24.8
Уплотненный полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.7	5.9	15.9	134	0.7
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	3.1	3.8	33.5	172	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	14.3	70	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	80	7	8.5	33.1	236	8
Итого			464	13.7	15.2	78.3	500	8.7
Всего				61.9	63	224.7	1720	34.8

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.