

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
26 октября 2023 г.

Если 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.8	14.2	127	0.5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.3	14.9	113	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>9.2</b>	<b>14.3</b>	<b>43.3</b>	<b>341</b>	<b>0.5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.2		9.4	38	0
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0.2</b>		<b>9.4</b>	<b>38</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	4.4	19.3	95	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.8	3.1	11.8	88	23.6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	3	4.7	19.3	144	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150			15.7	77	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>11.3</b>	<b>12.6</b>	<b>85.1</b>	<b>486</b>	<b>24.7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	145	8.6	10.9	23.8	231	11.7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1		7	28	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>14.8</b>	<b>16.4</b>	<b>52.4</b>	<b>419</b>	<b>12.8</b>
<b>Всего</b>				<b>35.5</b>	<b>43.3</b>	<b>190.2</b>	<b>1284</b>	<b>38</b>

Диетсестра Гр Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
26 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.7	13.2	142	0
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.1	6.1	14.8	122	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.4	6.7	17.8	140	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>8.5</b>	<b>17.7</b>	<b>48.8</b>	<b>406</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.5	52	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0.2</b>		<b>12.5</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5	9.7	134	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	3.9	6.1	3.8	86	10.6
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3.4	3.8	13.8	105	27.9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12.5	6.8	15.2	172	0.1
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	8.3	7.9	11.6	151	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180			18.8	92	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>23.3</b>	<b>16.1</b>	<b>81.3</b>	<b>606</b>	<b>29.4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5	5.5	8.1	105	0.9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	165	9.8	12.3	27.1	261	13.5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>17.3</b>	<b>18.8</b>	<b>67.9</b>	<b>513</b>	<b>14.4</b>
<b>Всего</b>				<b>49.3</b>	<b>52.6</b>	<b>210.5</b>	<b>1577</b>	<b>43.8</b>

Диетсестра Гр Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.