

Утверждаю



И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимица О.А./

МЕНЮ

8 ноября 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	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.3	18.4	136	0.5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.5	103	0.6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		43	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			347	12.9	13.5	45.8	355	1.2
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.4	3.2	17.4	84	8
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.5	4.1	15.3	108	7.2
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	4.8	5.8	8.2	109	0
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.4	2.8	36	3.3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.2	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			550	12.9	16	72.9	462	19.7
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.3	40	30.4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			475	9.3	8.7	62.4	347	30.4
Всего				36.1	38.4	204.1	1256	55.3

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ

8 ноября 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	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.1	6.5	23.9	172	0.6
2008	189	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.9	3.6	17.5	105	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.9	120	0.7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3		53	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			405	15.6	16.2	56.5	432	1.4
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2.1	4.5	17.4	106	8
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)	180	4.7	6.3	12.9	126	5.4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3	4.9	18.1	128	8.5
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	7.6	6.9	7.1	120	0
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.5	3.2	3.5	45	4.1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			660	16.6	20.1	83	557	22
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.6	55	40
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			560	10.7	10.2	65.3	407	40
Всего				43.9	46.7	227.8	1488	67.4

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.