

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 ноября 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	4.5	5.5	16.2	132	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.4		43	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			347	11.5	11.9	39.8	312	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			150	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4.7	5.7	9.6	108	3.9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1.5	2	8.4	57	3.9
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	50	1.2	1.7	5.5	42	10.7
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	3.8	8.6	7.1	183	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150			15.7	77	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	13.8	18.4	65.3	549	19.6
Уплотненный полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.8	4.6	13.2	109	0.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			325	5.8	5.4	34.7	209	0.6
Всего				35.7	40.6	145.8	1156	20.8

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



МЕНЮ
3 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								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	7	21.3	169	0.6
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.8	16.3	124	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
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	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			405	13.9	15.2	53.2	421	0.7
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
Итого			180	5.4	5.8	7.2	102	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5.5	6.8	11.6	132	4.9
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	3.9	6.1	3.8	86	10.6
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1.6	2.3	9.4	65	4.5
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1.5	1.8	6.3	49	12.7
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	10.8	13.4	11.2	133	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180			19	93	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	22.7	24.8	81.3	575	23.5
Уплотненный полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.1	5.8	19.5	143	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	3.1	3.8	33.5	172	0
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			390	6.6	6.8	52.2	290	0
Всего				48.6	52.6	193.9	1388	24.2

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.