Утверждаю

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

# МЕНЮ

**16 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** | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4.3 | 5.1 | 17.8 | 136 | 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 | 112 | 0 |
| **Итого** | | | **340** | **9.4** | **13.5** | **46.9** | **349** | **0.5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ | 150 | | | 11.6 | 66 | 1.6 |
| **Итого** | | | **150** | | | **11.6** | **66** | **1.6** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 1.9 | 2.4 | 17.2 | 52 | 0 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2.7 | 3 | 29.9 | 150 | 0 |
| 2008 | 321 | СУФЛЕ ИЗ КУРЫ | 60 | 6.7 | 5.9 | 8.4 | 122 | 21.75 |
| 2012 | 53 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 0.6 | 2.8 | 3.5 | 41 | 4.3 |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0.4 | | 9.1 | 38 | 0.1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| **Итого** | | | **560** | **14.9** | **14.5** | **87.1** | **485** | **26.15** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 8.2 | 39 | 30.7 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140 | 10.2 | 6.2 | 10.7 | 162 | 0 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 40 | 0.7 | 2.1 | 3.1 | 46 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0.1 | | 6.7 | 27 | 0.3 |
| 2008 | К\К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.8 | 73 | 0 |
| **Итого** | | | **505** | **13.2** | **9.2** | **43.5** | **347** | **31** |
| **Всего** | | | | **37.5** | **37.2** | **189.1** | **1247** | **59.25** |

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**16 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 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 5.4 | 6.4 | 22.8 | 172 | 0.6 |
| 2008 | 185 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 2.2 | 5.2 | 17.9 | 126 | 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 | 37 | 2.4 | 6.7 | 17.8 | 140 | 0 |
| **Итого** | | | **397** | **10.9** | **17.4** | **58.4** | **436** | **0.6** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ | 180 | | | 14 | 79 | 1.9 |
| **Итого** | | | **180** | | | **14** | **79** | **1.9** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 5 | 4 | 9.8 | 142 | 0 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3.2 | 7.2 | 14.7 | 118 | 0 |
| 2008 | 321 | СУФЛЕ ИЗ КУРЫ | 70 | 13.5 | 12.4 | 5 | 150 | 21.75 |
| 2008 | 272 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 70 | 8.3 | 7.9 | 11.6 | 151 | 0 |
| 2012 | 53 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 65 | 0.6 | 3.4 | 4.3 | 51 | 5.1 |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.4 | | 10.9 | 46 | 0.1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.5 | 23.8 | 103 | 0 |
| **Итого** | | | **675** | **26** | **27.5** | **68.5** | **610** | **26.95** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.3 | 0.1 | 11.5 | 55 | 40 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 11.6 | 7 | 12.2 | 185 | 0 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 50 | 0.9 | 2.6 | 3.8 | 57 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | К\К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.9 | 17.7 | 87 | 0 |
| **Итого** | | | **600** | **15.3** | **10.7** | **60.2** | **444** | **40** |
| **Всего** | | | | **52.2** | **55.6** | **201.1** | **1569** | **69.45** |

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.