

Утверждаю



И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

17 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	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.6	15.9	131	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.4	2.8		34	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	13.9	68	0
Итого			344	10.7	11.3	38.6	297	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	149	4.6	4.9	6	86	0
Итого			149	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ	150	4.3	2.1	5.3	59	7.5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1.5	2.3	8.3	60	3.8
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	45	1.1	1.6	5	40	9
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	11	11.2	12.6	193	0.2
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150			16	78	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.3	0.4	17.2	74	0
Итого			501	20.2	17.6	64.4	504	21.6
Уплотненный полдник								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	4	5	13.6	113	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	13.9	68	0
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8.4	6.4	37.1	239	0
Итого			599	15.3	12.3	94.4	539	4
Всего				50.8	46.1	203.4	1426	26.2

Диетсестра _____

Громова Е.А.

Повар _____

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./



МЕНЮ

17 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	7.1	21.1	169	0.6
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.7	4.1	16.8	113	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.8	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.4		43	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2.1	0.8	16.5	81	0
Итого			400	13	14.3	51.8	405	0.7
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	159	4.8	5.1	6.4	91	0
Итого			159	4.8	5.1	6.4	91	0
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ	180	5	2.7	6.5	72	8.9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1.7	2.4	9.5	66	4.4
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	50	1.4	1.9	5.9	48	10.9
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	12.6	13.1	14.5	224	0.2
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180			19.2	93	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.9	0.5	21.5	93	0
Итого			595	23.6	20.6	77.1	596	25.8
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	179	5.2	5.5	8.1	104	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.8	40	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.8	5.9	16.2	134	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	3.5	5	37.2	198	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2.1	0.8	16.5	81	0
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8.3	6.1	37.2	237	0
Итого			642	20.6	18.4	93	616	0
Всего				62	58.4	228.3	1708	26.5

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.