

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	2.7	4.3	21.7	134	0
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	7.8	12.7	50.8	347	0
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЁНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	150	5.9	2.9	14.4	112	4.5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1.5	2.3	8.3	60	3.9
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	3.3	4.2	4	99	0
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			11.6	66	1.6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			460	13.3	9.8	57.3	419	10
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	149	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	145	8.1	9.3	17.7	190	14.5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.6	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			469	14.3	14.8	45.9	377	15.3
Всего				36.4	37.5	177	1235	29.3

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

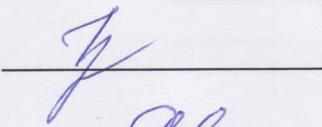


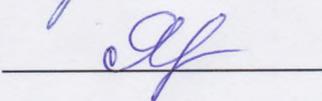
МЕНЮ

20 ноября 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.5	16.5	141	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.2	3.3	15.7	94	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	8.5	17.5	52.1	405	0
II Завтрак								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.1	47	0.2
Итого			180	0.5		11.1	47	0.2
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	180	7	3.3	17.4	132	5.4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3	4.5	18.1	126	8.5
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11.2	6.2	6.5	112	0
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	9	12.4	15.1	211	15.8
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			14	79	1.9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			615	24.5	14.5	79.8	552	15.8
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5	5.5	8.1	104	0.9
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	165	9.1	10.4	19.7	212	16.2
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			554	16.6	16.9	60.5	463	17.1
Всего				50.1	48.9	203.5	1467	33.1

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.