

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.6	5.2	19.5	144	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	4.9	14.9	110	0
Итого			340	8.7	12.3	43.2	318	0.5
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	171	5.2	5.5	6.9	98	0
Итого			171	5.2	5.5	6.9	98	0
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.7	4.1	2.3	50	11.7
2008	84	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4.1	6.9	10.3	124	4.6
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	155	14.7	17	32.3	333	1.2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.6	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2.6	0.4	18.7	81	0
Итого			534	22.1	28.4	68.2	606	17.5
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/30	14.5	15.3	42.1	326	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.9	20	0.4
2008	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	26	2	2.5	19.3	108	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58	0
Итого			506	22.3	23.1	84.9	599	1.2
Всего				58.3	69.3	203.2	1621	19.2

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.4	23.4	174	0.6
2008	188	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.2	5.2	17.9	126	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		5.1	21	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	28.2	129	0
Итого			405	10.1	10.3	65.8	415	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	181	5.4	5.8	7.3	104	0
Итого			181	5.4	5.8	7.3	104	0
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.7	5.1	2.7	61	13.5
2008	84	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	185	5	7.9	12.4	145	5.5
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	5	9.2	4	118	11.3
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	180	11.2	10.8	38.4	290	1.3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6.8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3.2	0.5	23.3	101	0
Итого			644	20.1	24.3	83.6	624	20.3
Уплотненный полдник								
2017	118	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	180			174.6	702	0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/35	15.6	24	45	385	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	5.4	4.2	34.3	197	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	26	2	2.5	19.3	108	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			611	19.7	27.4	268.7	1328	0
Всего				55.3	67.8	425.4	2471	20.9

Диетсестра _____

Громова Е.А.

Повар _____

Яковлева Е.Н.