

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./



# МЕНЮ

23 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.4	18	136	0.5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		42	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	14.4	71	0
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>12.2</b>	<b>12.7</b>	<b>46.6</b>	<b>350</b>	<b>0.6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			11.6	66	1.6
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>11.6</b>	<b>66</b>	<b>1.6</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4.7	5.9	9.7	111	4
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.6	3.1	11	85	23.7
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	3	4.7	19.3	144	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.6	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>12.9</b>	<b>14.1</b>	<b>63.6</b>	<b>440</b>	<b>27.7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.7	9.9	15.2	162	7.7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.7	27	0.3
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>13.8</b>	<b>20</b>	<b>43.8</b>	<b>411</b>	<b>8.8</b>
<b>Всего</b>				<b>38.9</b>	<b>46.8</b>	<b>165.6</b>	<b>1267</b>	<b>38.7</b>

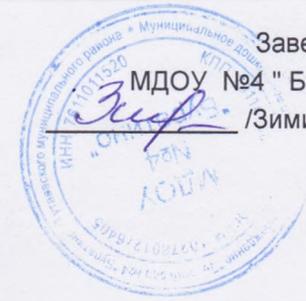
Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю



Заведующий  
МДОУ №4 "Буратино"  
/Зимина О.А./

## МЕНЮ

23 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.7	23	173	0.6
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	10.3	23	190	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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.5		43	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2.3	0.9	18	89	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>13.9</b>	<b>15.4</b>	<b>58.8</b>	<b>429</b>	<b>0.7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			11.6	66	1.6
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>11.6</b>	<b>66</b>	<b>1.6</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5.5	6.8	11.7	131	4.9
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.5	11.1	6.1	144	9.3
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3.3	3.8	13	101	28
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12.5	6.8	15.2	172	0.1
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170			6.5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>24.6</b>	<b>17.9</b>	<b>70.2</b>	<b>533</b>	<b>33</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5	5.5	8.1	105	0.9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	3.2	11.3	17.7	186	9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (аллергики)	140	5.5	11	20.2	202	9.87
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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>15.6</b>	<b>22.4</b>	<b>58.8</b>	<b>500</b>	<b>9.9</b>
<b>Всего</b>				<b>54.1</b>	<b>55.7</b>	<b>199.4</b>	<b>1528</b>	<b>45.2</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.