

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.8	14.2	126	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	9.2	14.2	43.3	339	0.5
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	130	0.1		7.5	31	0
Итого			130	0.1		7.5	31	0
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	4.4	19.3	95	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.6	3.1	11	85	23.7
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	6.7	5.9	8.4	122	21.75
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150			15.8	78	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	14.8	13.8	73.5	462	46.55
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	0.2	0.1	7	34	26.7
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	3.2	17.5	108	8.8
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	4.8	5.8	8.2	109	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1		7.1	29	0.4
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			485	9.1	9.9	54.6	353	35.9
Всего				33.2	37.9	178.9	1185	82.95

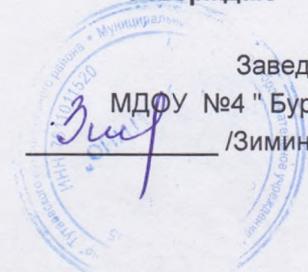
Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ
30 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.7	13.2	142	0
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.1	10.9	19.6	185	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	17.7	48.8	406	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2		10.5	43	0
Итого			150	0.2		10.5	43	0
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5	9.7	134	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.4	11.1	3.7	133	10.6
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3.3	3.7	13	100	28
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	13.5	12.4	5	150	21.75
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	75	8.6	12.5	11.7	195	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	170			17.9	87	1.3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			600	24.2	21.6	69.4	574	51.05
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	9.5	46	33.2
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	3.7	20.7	127	10.4
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	7.6	6.9	7.1	120	0
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	165	9.7	12.9	15.5	219	16.5
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
Итого			560	12.9	11.7	70	440	43.6
Всего				45.8	51	198.7	1463	94.65

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.