

**МЕНЮ**

**21 февраля 2025 г.**

Сад 12 часов

Громова Е.А.

Яковлева Е.Н.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 21,2 | 169 | 0,6 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,3 | 3 | 14,2 | 112 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,7 | 4,3 |  | 53 | 0,1 |
| 2008 | К\К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 17,7 | 87 | 0 |
| Итого | **405** | **13,9** | **15,2** | **53,1** | **421** | **0,7** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5,4 | 5,8 | 7,2 | 102 | 0 |
| Итого | **180** | **5,4** | **5,8** | **7,2** | **102** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3,4 | 4,8 | 9,8 | 115 | 0 |
| 2010 | 78 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2,7 | 3,9 | 16,2 | 111 | 7,6 |
| 2011 | 280 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 80 | 10,8 | 11,8 | 9,3 | 185 | 1,1 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ | 170 |  |  | 17,8 | 87 | 1,3 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 23,8 | 103 | 0 |
| Итого | **600** | **20,2** | **21** | **76,9** | **601** | **10** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 46 | 33,2 |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ | 180 | 4,1 | 5,8 | 19,5 | 143 | 0 |
| 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 |
| 2010 | 108 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75 | 8,1 | 6 | 35,6 | 228 | 0,1 |
| Итого | **615** | **15** | **12,9** | **97,3** | **564** | **33,3** |
| Всего | **54,5** | **54,9** | **234,5** | **1688** | **44** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 4,5 | **5,6** | 16,6 | 134 | 0,5 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 160 | 2,1 | 2,2 | **8,8** | 64 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2,9 | 3,4 |  | 42 | 0,1 |
| 2008 | К\К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 14,8 | 73 | 0 |
| Итого | **347** | **11,4** | **12** | **40,2** | **313** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,6 | **4,9** | 6 | 86 | 0 |
| Итого | **150** | **4,6** | **4,9** | **6** | **86** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 3,4 | 2,9 | **5,4** | **71** | 0 |
| 2010 | 78 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,4 | 3,3 | 13,9 | 94 | 6,5 |
| 2011 | 280 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 70 | **9,5** | 10,3 | 8,1 | 163 | 0,9 |
| 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** | **17,9** | **16,9** | **62,2** | 488 | **8,5** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 130 | **0,2** | 0,1 | **7** | **34** | 26,7 |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ | 150 | **3,8** | 4,8 | 13,2 | 110 | 0,6 |
| 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 |
| 2010 | 108 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75 | 8 | **6** | 35,5 | 227 | 0,1 |
| Итого | **530** | **14** | **11,7** | **77,1** | **471** | **27,4** |
| Всего | **47,9** | **45,5** | **185,5** | **1358** | **36,5** |



**МЕНЮ**

**21 февраля 2025 г.**

Ясли 12 часов

16052-640с

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

Громова Е.А.

Яковлева Е.Н.

