

**МЕНЮ**

**10 февраля 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

Старшая медсестра

Повар

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** |
| 2010 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯС МАСЛОМ | 150 | 4.2 | 5 | 16.7 | 126 | 0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3.6 | 3.5 | 14.4 | 104 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5.2 | 14.9 | 112 | 0 |
| Итого | **340** | **9.8** | **13.7** | **46** | **342** | **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 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" | 110 | 2.5 | 3.8 | 14.3 | 102 | 6.3 |
| 2010 | 51 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 60 | 9.1 | 6.6 | 9 | 127 | 0.5 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНИКИ | 150 |  |  | 11.6 | 66 | 1.6 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | **510** | **20.1** | **13.7** | 68.3 | **489** | **12.9** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 130 | 0.3 |  | 7.2 | 31 | 0.1 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140 | 13.7 | 16.1 | 10.5 | 240 | 14 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 40 | 0.6 | 1.7 | 3.6 | 49 | 0 |
| 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 | **485** | **16.6** | **18.6** | **42.7** | **420** | **14.1** |
| Всего | **47.5** | **46.2** | **180** | **1343** | **31** |

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

**МЕНЮ**

/ратк

**10 февраля 2025 г.**

**Сад 12 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор­ник рецеп­тур** | **№ 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 ЖИДКАЯС МАСЛОМ | 180 | 4.9 | 6.2 | 20.4 | 156 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 1.4 | 9.8 | 24.5 | 188 | 0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4.1 | 4 | 16.3 | 119 | 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** | **11.4** | **16.9** | **54.5** | **415** | **0** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 411 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0.2 |  | 10.5 | 43 | 0 |
| Итого | **150** | **0.2** |  | **10.5** | **43** | **0** |
| **Обед** |
| 2010 | 10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЁНЫМ С ГОВЯДИНОЙ | 180 | 7 | 3.3 | 17.4 | 132 | 5.4 |
| 2010 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" | 130 | 2.8 | **4.3** | 15.7 | 114 | 6.8 |
| 2010 | 51 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 10.7 | 7.8 | 10.4 | 151 | 0.6 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНИКИ | 170 |  |  | 13.2 | 75 | 1.8 |
| 2008 | к/к | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.5 | 23.8 | 103 | 0 |
| Итого | **600** | **23.8** | **15.9** | **80.5** | **575** | **14.6** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0.4 |  | 9.3 | 40 | 0.1 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 15.5 | 18.1 | 12.1 | 272 | 16 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 50 | 0.9 | 2.6 | 3.8 | 57 | 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 |
| Итого | **570** | **19.3** | **21.7** | **57.9** | **516** | **16.1** |
| Всего | **54.7** | **54.5** | **203.4** | **1549** | **30.7** |

Громова Е.А.

Яковлева Е.Н.

