

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"
/Зимина О.А./

МЕНЮ

6 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	6,7	23,1	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
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,4	6,7	17,8	140	0
Итого			397	11	17,7	58,7	437	0,6
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	100			7,8	44	1,1
Итого			100			7,8	44	1,1
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5,5	6,9	11,6	132	4,9
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4,5	11,1	5,8	143	9,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3,3	3,7	13,1	101	28
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12,5	6,8	15,2	172	0,1
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	23,8	103	0
Итого			610	24,6	17,9	70,5	535	33
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4,2	4,7	6,8	87	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,1		9,8	39	0
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4,9	4,6	0,3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	3,2	11,4	17,7	186	9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (аллергики)	135	5,3	10,6	19,4	194	9,51
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			560	14,8	21,7	57,5	482	9,8
Всего				50,4	57,3	194,5	1498	44,5

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Печенкина И.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

6 марта 2025 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								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,3	17,9	136	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,1	3,2	14,2	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5,1	15	112	0
Итого			340	9,5	13,6	47,1	349	0,5
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			11,6	66	1,6
Итого			150			11,6	66	1,6
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,7	5,8	9,7	109	4
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2,7	3,2	11,1	86	23,7
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	3	4,7	19,3	144	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,7	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19	82	0
Итого			510	13	14,1	63,8	440	27,7
Уплотненный полдник								
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	7,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,9	73	0
Итого			505	13,8	20	43,8	411	8,4
Всего				36,3	47,7	166,3	1266	38,2

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Печенкина И.В.