

Утверждаю

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



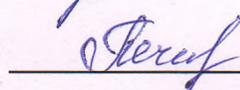
# МЕНЮ

12 марта 2025 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,6	18,9	142	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,8	3,8	11,8	97	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,9	3,4		43	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,9	73	0
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>13</b>	<b>13,6</b>	<b>45,6</b>	<b>355</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,2	18,1	137	8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,1	3,2	34,9	145	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	4,7	7,2	10,7	131	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,2	43	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>11</b>	<b>14,1</b>	<b>92,9</b>	<b>538</b>	<b>9,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	130	3,7	4	5,9	76	0,7
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	15,5	2,3	196	0,2
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9		1,7	10	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,9	73	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3,3	1,4	24,9	123	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>22,2</b>	<b>21,7</b>	<b>56,4</b>	<b>505</b>	<b>2,1</b>
<b>Всего</b>				<b>47,2</b>	<b>49,6</b>	<b>217,9</b>	<b>1490</b>	<b>16,5</b>

Старшая медсестра  Громова Е.А.

Повар  Печенкина И.В.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
12 марта 2025 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	6,9	24,4	178	0,6
2008	189	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,9	10,1	23,9	189	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,5	14,9	120	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,7	4,3		53	0,1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	17,7	87	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15,9</b>	<b>16,6</b>	<b>57</b>	<b>438</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2,1	4,5	19,7	169	8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4,6	37,2	153	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10,3	7,8	5,9	153	7,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	13,1	55	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	23,8	103	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>18,8</b>	<b>17,5</b>	<b>99,7</b>	<b>633</b>	<b>17,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	4,7	6,8	87	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,1		9,8	39	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,3	17,9	2,6	229	0,2
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,2		2,3	14	1,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	17,7	87	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3,3	1,4	24,9	123	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>25,5</b>	<b>25</b>	<b>69,3</b>	<b>600</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего</b>				<b>61,2</b>	<b>59,3</b>	<b>249</b>	<b>1763</b>	<b>25,2</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_

Печенкина И.В.