

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"  
/Зимина О.А./

## МЕНЮ

12 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,4	18,8	140	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,7	11,7	96	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>12,9</b>	<b>13,3</b>	<b>45,4</b>	<b>352</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	4,1	5,9	76	0,7
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	15,6	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		6,6	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>21,9</b>	<b>56,3</b>	<b>507</b>	<b>2,1</b>
<b>Всего</b>				<b>47,1</b>	<b>49,5</b>	<b>217,6</b>	<b>1489</b>	<b>16,5</b>

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Печенкина И.В.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	7,6	17,7	162	0,6
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
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>10,7</b>	<b>18,6</b>	<b>53,3</b>	<b>426</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,1		6,9	29	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,1</b>		<b>6,9</b>	<b>29</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,1	5	15,8	183	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3,2	3,9	21,3	135	25,11
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	13,5	12,4	15,2	172	21,75
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180			19	92	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	23,8	103	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>24,1</b>	<b>21,8</b>	<b>95,1</b>	<b>685</b>	<b>48,26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	9,5	46	33,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	7,2	14,7	118	0
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	7,6	6,9	7,1	120	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	17,7	87	0
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>13,6</b>	<b>15,2</b>	<b>64</b>	<b>431</b>	<b>33,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,5</b>	<b>55,6</b>	<b>219,3</b>	<b>1571</b>	<b>82,06</b>

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Печенкина И.В.