Заведующий



№4" Буратино" /Зимина О.А./

Старшая медсестра

Повар

Громова Е.А.

Печенкина И.В.

**МЕНЮ**

**18 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** |
| **Завтрак** |
| 2010 | 33 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4 | 5,4 | 19,3 | 140 | 0,5 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | **2** | 2,1 | 8,2 | 60 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5,2 | 15 | 113 | 0 |
| Итого | **330** | 8 | **12,7** | **42,5** | **313** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,6 | 4,9 | 6 | 86 | 0 |
| Итого | **150** | **4,6** | **4,9** | **6** | **86** | **0** |
| **Обед** |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 2,5 | 2,5 | 14,1 | 150 | 0 |
| 2010 | 78 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2,5 | 3,5 | 15,3 | 103 | 7,2 |
| 2010 | 48 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60 | 3,7 | 5,2 | 6,4 | 132 | 1,8 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ | 150 |  |  | 15,6 | 77 | 1,1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | **2,6** | 0,4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | **510** | **11,3** | **11,6** | 70,4 | **544** | **10,1** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ | 130 | 3,7 | 4 | 5,9 | 76 | 0,7 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/30 | 13,4 | 14,2 | 39,1 | 302 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 4,9 | 20 | 0,3 |
| 2008 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 11,8 | 58 | 0 |
| 2008 | К/К | СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ | 30 | 3,3 | 1,4 | 24,9 | 123' | 0 |
| Итого | **480** | **22** | **20,2** | **86,6** | **579** | **1** |
| Всего | **45,9** | **49,4** | **205,5** | **1522** | **11,6** |

**МЕНЮ**

**18 марта 2025 г.**

**Сад 12 часов**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор­ник рецеп­тур** | **№ техн, карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге­тическая ценность, ккал** | **Вита­мин С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле­воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2010 | 33 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4,8 | 6,6 | 25,3 | 177 | 0,6 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 1,4 | 9,8 | 24,5 | 188 | 0 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,3 | 3 | 14,2 | 112 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,1 |  | 9,9 | 40 | 0 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 2,3 | 0,9 | 26,8 | 123 | 0 |
| Итого | **405** | **9,4** | **10,5** | **66,3** | **412** | **0,6** |
| **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** |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3,2 | 7,3 | 15,6 | 194 | 0 |
| 2012 | 66 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики) | 180 | 3,9 | 6,1 | 3,7 | 86 | 10,6 |
| 2010 | 78 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,9 | 4,2 | 17,6 | 120 | 8,2 |
| 20'10 | 48 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 70 | 14,1 | 7,7 | 6,1 | 144 | 2,4 |
| 2008 | 141 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) | 170 | 9,7 | 12,9 | 15,8 | 220 | 13,6 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ | 180 |  |  | 18,9 | 92 | 1,4 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 23,8 | 103 | 0 |
| Итого | **610** | **23,5** | **19,7** | **82** | **653** | **12** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2017 | 118 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 150 |  |  | 144,9 | 583 | 0 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/35 | 14,2 | 21,8 | 40,9 | 350 | 0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 130 | 4,9 | 7,7 | 30,4 | 210 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,1 |  | 9,9 | 40 | 0 |
| 2008 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 14,8 | 73 | 0 |
| 2008 | К/К | СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ | 30 | 3,3 | 1,4 | 24,9 | 123 | 0 |
| Итого | **570** | **19,6** | **24,1** | **240,5** | **1189** | **0** |
| Всего | **57,9** | **60,1** | **396** | **2356** | **12,6** |

Громова Е.А.

Печенкина И.В.

