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

**МЕНЮ**

**20 марта 2025 г.**

**Сад 12 часов**



Старшая медсестра

Громова Е.А.

Печенкина И.В.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор­ник рецеп­тур** | **№ техн, карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге­тическая ценность, ккал** | **Вита­мин С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле­воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2010 | 32 | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 5,8 | 7,1 | 23,5 | 178 | 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 | 35 | 2,4 | 6,7 | 17,8 | 140 | 0 |
| Итого | **395** | **11,3** | **18,1** | **59,1** | **442** | **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 | 6,8 | 11,6 | 132 | 4,9 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики) | 180 | 3,9 | 6,1 | 5,6 | 94 | 8,4 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЁНАЯ | 130 | 3,2 | 3,9 | 21,3 | 135 | 25,11 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ | 70 | 12,5 | 6,8 | 15,3 | 172 | 0,1 |
| 2008 | 272 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 75 | 8,6 | 12,5 | 11,7 | 195 | 0 |
| 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** | **24,5** | **18** | **78,8** | **569** | **30,11** |
| **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 |
| 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 | 30 | 2,3 | 0,9 | 17,7 | 87 | 0 |
| Итого | **560** | **14,8** | **21,7** | **57,5** | **482** | **9,8** |
| Всего | **50,6** | **57,8** | **203,2** | **1537** | **41,61** |

**МЕНЮ**

**20 марта 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

Заведующий №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 | 32 | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,7 | 5,7 | 18,3 | 142 | 0,5 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 150 | 2,9 | 3 | 13,4 | 95 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5,2 | 14,9 | 112 | 0 |
| Итого | **330** | **9,6** | **13,9** | **46,6** | **349** | **0,5** |
| **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 | 150 | 4,7 | 5,8 | 9,7 | 109 | 4 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЁНАЯ | 110 | 2,4 | 3,2 | 18,6 | 105 | 25,11 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ | 60 | 3 | 4,7 | 19,3 | 144 | 0 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 4,4 | 18 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | **510** | **12,7** | **14,1** | **71** | **458** | **29,11** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ | 130 | 3,7 | 4,1 | 5,9 | 76 | 0,7 |
| 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 | 7,7 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 6,5 | 27 | 0,3 |
| 2008 | К\К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 14,8 | 73 | 0 |
| Итого | **485** | **13,3** | **19,4** | **42,7** | 400 | **8,7** |
| Всего | **35,6** | **47,4** | **168,1** | **1251** | **39,41** |

Громова Е.А.

Печенкина И.В.

