

**МЕНЮ**  
4 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	5,1	18,8	134	0,5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,1	2,2	8,8	64	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5,2	15	113	0
Итого			<b>340</b>	<b>7,8</b>	<b>12,5</b>	<b>42,6</b>	<b>311</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,6	4,9	6	86	0
Итого			<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	2,7	7,6	63	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			<b>510</b>	<b>11,7</b>	<b>11,8</b>	<b>63,9</b>	<b>457</b>	<b>10,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4,2	4,7	6,8	87	0,8
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	кк	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			<b>500</b>	<b>22,5</b>	<b>20,9</b>	<b>87,5</b>	<b>590</b>	<b>1,1</b>
Всего				<b>46,6</b>	<b>50,1</b>	<b>200</b>	<b>1444</b>	<b>11,7</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Печенкина И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./



# МЕНЮ

4 марта 2025 г.

Сад 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,5	6,2	24,7	171	0,6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1,4	<b>9,8</b>	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	<b>40</b>	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2,3	0,9	26,9	123	0
Итого			<b>405</b>	<b>9,1</b>	<b>10,1</b>	<b>65,8</b>	<b>406</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	5,8	7,2	102	0
Итого			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>102</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	5,1	9,1	118	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	8,3
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16,2	8,8	6,8	<b>164</b>	2,8
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	170	9,7	12,9	15,8	220	16,6
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	170			17,8	87	1,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	23,8	103	0
Итого			<b>610</b>	<b>25,6</b>	<b>18,6</b>	<b>75,1</b>	<b>592</b>	<b>12,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
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			<b>570</b>	<b>19,6</b>	<b>24,1</b>	<b>240,5</b>	<b>1189</b>	<b>0</b>
Всего				<b>59,7</b>	<b>58,6</b>	<b>388,6</b>	<b>2289</b>	<b>13</b>

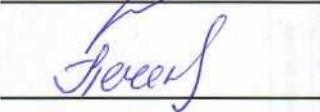
Утверждаю

Старшая медсестра



Громова Е.А.

Повар



Печенкина И.В.