

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		
Завтрак								
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			340	7,8	12,5	42,6	311	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	2,9	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			510	11,7	11,8	63,9	457	10,1
Уплотненный полдник								
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			500	22,5	20,9	87,5	590	1,1
Всего				46,6	50,1	200	1444	11,7

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		
Завтрак								
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	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	26,9	123	0
Итого			405	9,1	10,1	65,8	406	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	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	164	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			610	25,6	18,6	75,1	592	12,4
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
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				59,7	58,6	388,6	2289	13

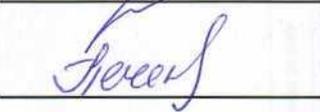
Утверждаю

Старшая медсестра



Громова Е.А.

Повар



Печенкина И.В.