

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

5 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	5,1	17	128	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12,3	103	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,9	3,4		42	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	73	0
Итого			347	12,8	13,3	44,1	346	1,2
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			12,9	73	1,8
Итого			150			12,9	73	1,8
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,8	3,4	7,3	79	6,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,1	3,2	32,2	145	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,6	10,9	13,5	193	0,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,3	43	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19	82	0
Итого			510	19,2	18	82,3	542	7,7
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	130	0,3		7,2	31	0,1
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	120	8,7	11,5	2,1	179	0
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	14,8	73	0
Итого			455	11,9	12,3	32,4	320	1,3
Всего				43,9	43,6	171,7	1281	12

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Печенкина И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./



МЕНЮ

5 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,7	6,3	20,8	158	0,6
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2	10	23,5	188	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,5	14,9	119	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,7	4,3		53	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	17,7	87	0
Итого			405	15,2	16	53,4	417	1,4
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			12,9	73	1,8
Итого			150			12,9	73	1,8
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,4	3,8	8,9	91	7,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4,5	20,7	143	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,4	12,6	15,8	225	0,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	170	0,1	0,1	12,2	52	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	23,8	103	0
Итого			600	23,2	21,5	81,4	614	9,2
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		9,3	40	0,1
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	140	14,7	23,8	4	248	0
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	8,7	12,3	14,7	207	15,5
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,2		2,3	14	1,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	17,7	87	0
Итого			540	18,8	24,8	48,3	449	1,7
Всего				57,2	62,3	196	1553	14,1

Старшая медсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Печенкина И.В.