Утверждаю

Заведующий
МДОУ №4 " Буратино"
_____/Зимина О.А./

МЕНЮ

13 мая 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	5,3	19,8	141	0,5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2	2,1	8,2	60	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5,2	14,9	112	0
Итого			**330**	**8**	**12,6**	**42,9**	**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	3,7	4,8	7,1	90	4,9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,6	15,3	104	7,2
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	3,7	5,2	6,4	132	1,8
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150			15,8	78	1,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19	82	0
Итого			**510**	**12,5**	**14**	**63,6**	**486**	**15**
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	130	3,7	4,1	5,9	76	0,7
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	9,4	14,2	39,1	302	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,2	25	0
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**	**18**	**20,3**	**87,9**	**584**	**0,7**
Всего				**43,1**	**51,8**	**200,4**	**1469**	**16,2**

Старшая медсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 мая 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	4,8	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	0,2	0,1	14,6	58	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2,5	1	27,4	128	0,1
Итого			**405**	**9,6**	**10,6**	**66,9**	**417**	**0,7**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	5,8	7,3	103	0
Итого			**180**	**5,4**	**5,8**	**7,3**	**103**	**0**
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,3	5,3	8,7	104	5,7
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	5,1	12,5	9,3	171	14,7
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,2	17,6	120	8,2
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	14,1	7,7	6,1	144	2,4
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	17	14,6	0,7	201	0,3
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180			18,9	92	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	23,8	103	0
Итого			**610**	**24,6**	**17,7**	**75,1**	**563**	**17,7**
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)	145	4,8	10,3	30,3	233	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,4	30	0
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	17,7	87	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3,3	1,4	24,9	123	0
Итого			**575**	**19,9**	**24,1**	**235,8**	**1173**	**0**
Всего				**59,5**	**58,2**	**385,1**	**2256**	**18,4**

Старшая медсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.