

Утверждаю

И.о. заведующего
МДОУ №4 "Буратино"
/Накоскина А.Е./



МЕНЮ

10 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	5,3	19,6	140	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	42,7	312	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	2,5	2,5	14,1	150	0
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 ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			15,7	77	1,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19	82	0
Итого			510	11,3	11,7	70,5	545	10,1
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
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		0,2	1	0,3
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	81,9	560	1
Всего				41,9	49,5	201,1	1503	11,6

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Печенкина И.В.

Утверждаю

И.о.заведующего
МДОУ №4 "Буратино"
Лякоскина А.Е./



МЕНЮ

10 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,8	6,7	25,4	178	0,6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4,5	7,3	25,1	184	1,16
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	10,7	67	418	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	3,2	7,3	15,6	194	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4,7	6,2	8,8	110	14,4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,3	17,6	121	8,3
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	14,2	7,8	6	145	2,4
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	17,8	15,1	0,3	208	0,2
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			18,9	92	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	23,8	103	0
Итого			610	23,6	19,9	81,9	655	12,1
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
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		0,3	2	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,2	0,1	14,6	58	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	228,7	1145	0,4
Всего				58,5	60,5	384,9	2321	13,2

Старшая медсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Печенкина И.В.