Утверждаю

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

МЕНЮ

24 июня 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	25,2	177	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	27,5	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	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	14,1	7,8	5,9	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			18,8	92	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	23,8	103	0
Итого			**610**	**23,5**	**19,9**	**81,7**	**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				**58,4**	**60,4**	**384,6**	**2320**	**13,2**

Старшая медсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Печенкина И.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 июня 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	5,4	19,5	140	0,5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2	2,1	8,2	60	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5,1	14,9	112	0
Итого			**330**	**8**	**12,6**	**42,6**	**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	2,6	3,7	15,3	105	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			15,5	77	1,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19	82	0
Итого			**510**	**11,4**	**11,8**	**70,3**	**546**	**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				**42**	**49,6**	**200,8**	**1504**	**11,6**

Старшая медсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Печенкина И.В.