

Утверждаю



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

# МЕНЮ

23 июля 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                       |            |                   |             |             |                               |               |
| 2010                       | 32            | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150        | 5                 | 5,9         | 19,7        | 150                           | 0,5           |
| 2010                       | 100           | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 150        | 3,8               | 3,8         | 11,8        | 97                            | 0,6           |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        | 12         | 2,9               | 3,4         |             | 43                            | 0,1           |
| 2008                       | КК            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 25         | 1,9               | 0,8         | 14,9        | 73                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>337</b> | <b>13,6</b>       | <b>13,9</b> | <b>46,4</b> | <b>363</b>                    | <b>1,2</b>    |
| <b>Обед</b>                |               |                                       |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008                       | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ  | 150        | 3,1               | 3,3         | 13,1        | 78                            | 0             |
| 2010                       | 75            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 110        | 2,1               | 3,2         | 34,9        | 145                           | 0             |
| 2010                       | 59            | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ                   | 60         | 10,5              | 11,1        | 13,6        | 194                           | 0,3           |
| 2010                       | 90            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 150        | 0,1               | 0,1         | 10,2        | 43                            | 1,2           |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40         | 2,6               | 0,4         | 19          | 82                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>510</b> | <b>18,4</b>       | <b>18,1</b> | <b>90,8</b> | <b>542</b>                    | <b>1,5</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |                                       |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008                       | 410           | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                      | 130        | 0,3               |             | 7,1         | 30                            | 0,1           |
| 2008                       | 217           | ОМЛЕТ С РЫБОЙ                         | 120        | 11,4              | 20,5        | 12,4        | 236                           | 0             |
| 2012                       | 4             | ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ              | 30         | 0,9               |             | 1,7         | 10                            | 1,2           |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 150        | 0,1               |             | 6,7         | 27                            | 0             |
| 2008                       | КК            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 25         | 1,9               | 0,8         | 14,9        | 73                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>455</b> | <b>14,6</b>       | <b>21,3</b> | <b>42,8</b> | <b>376</b>                    | <b>1,3</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |                                       |            | <b>46,6</b>       | <b>53,3</b> | <b>180</b>  | <b>1281</b>                   | <b>4</b>      |

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Накоскина А.Е./



## МЕНЮ

23 июля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов           | № техн. карты | Наименование блюда                    | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                            |               |                                       |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                       |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 32            | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180        | 6,2               | 7,2         | 25,8         | 189                           | 0,6            |
| 2010                       | 100           | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 180        | 4,5               | 4,6         | 14,9         | 120                           | 0,7            |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        | 15         | 3,7               | 4,3         |              | 54                            | 0,1            |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30         | 2,3               | 0,9         | 17,7         | 87                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>405</b> | <b>16,7</b>       | <b>17</b>   | <b>58,4</b>  | <b>450</b>                    | <b>1,4</b>     |
| <b>Обед</b>                |               |                                       |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 95            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ  | 180        | 4,4               | 4,6         | 15,2         | 140                           | 0              |
| 2010                       | 75            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 130        | 3                 | 4,6         | 37,2         | 153                           | 0              |
| 2010                       | 59            | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ                   | 70         | 12,3              | 12,7        | 15,9         | 226                           | 0,4            |
| 2010                       | 90            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 180        | 0,1               | 0,1         | 13,1         | 55                            | 1,4            |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 50         | 3,3               | 0,5         | 23,8         | 103                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>610</b> | <b>23,1</b>       | <b>22,5</b> | <b>105,2</b> | <b>677</b>                    | <b>1,8</b>     |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |                                       |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 410           | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                      | 150        | 0,4               |             | 9,3          | 39                            | 0,1            |
| 2008                       | 217           | ОМЛЕТ С РЫБОЙ                         | 140        | 14,7              | 23,8        | 4            | 248                           | 0              |
| 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              |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>540</b> | <b>18,8</b>       | <b>24,8</b> | <b>48,3</b>  | <b>448</b>                    | <b>1,7</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |                                       |            | <b>58,6</b>       | <b>64,3</b> | <b>211,9</b> | <b>1575</b>                   | <b>4,9</b>     |

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.