

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"

Зими́на О.А./

МЕНЮ

5 сентября 2024 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.5	5.5	17.8	136	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1.4	9.8	24.5	188	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.6	3.5	14.1	103	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	113	0
Итого			340	10.1	14.2	46.8	352	0
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	150			11.6	66	1.6
Итого			150			11.6	66	1.6
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	5.1	3.6	5.9	79	8.9
2012	77	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	150	3.5	10.6	3.9	126	9.3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3.2	29.9	152	0
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	10.7	6	13.1	148	0
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	65	7.5	12.1	11.7	186	0
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.6	2.5	3.4	39	3.9
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.7	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			550	21.7	15.7	76	519	12.8
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.3	40	30.3
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.7	9.9	15.3	162	7.8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	115	2.6	10.1	17.7	172	9.9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.5	27	0.3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			505	9.9	15.4	45.2	364	38.4
Всего				41.7	45.3	179.6	1301	52.8

Старшая медсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.

