

Утверждаю

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



МЕНЮ

15 октября 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3.7	5	19.3	135	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	112	0
Итого			340	7.8	12.4	43	311	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	2.9	2.7	7.6	63	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
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2		0.7	4	3
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			15.8	78	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			540	11.9	11.9	64.8	463	13.1
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.2	39	30.7
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	15.6	13.9	16.8	260	0.1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	1.3	2.7	10.6	72	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.8	19	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58	0
Итого			470	18.8	17.3	52.2	448	31.1
Всего				43.1	46.5	166	1308	44.7

Старшая медсестра _____

Громова Е.А.

Повар _____

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./



МЕНЮ

15 октября 2024 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	4.5	6.2	24.8	171	0.6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	5	19.7	125	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		5.1	20	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	26.8	123	0
Итого			405	9.1	10.1	65.8	406	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
Итого			180	5.4	5.8	7.2	102	0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.2	5.1	9.1	118	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	3.9	6.1	3.8	86	10.6
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.3	17.6	121	8.2
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16.2	8.7	6.7	164	2.8
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	8.7	12.3	14.7	207	15.5
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4		1.2	7	5
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			670	26	18.6	77.3	605	17.4
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	40
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.6	16.6	20.2	312	0.1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	4.9	4.1	30.4	178	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	1.8	3.5	14.1	94	0.2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			575	22.8	21.1	75.6	594	40.3
Всего				63.3	55.6	225.9	1707	58.3

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.