

Утверждаю

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



## МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.1	17	128	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4.1	4	12.3	103	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		42	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>13</b>	<b>13.3</b>	<b>44.1</b>	<b>346</b>	<b>0.1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.9	3.4	7.5	81	8.1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.6	10.9	13.5	193	0.3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.3	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19.3</b>	<b>18</b>	<b>82.5</b>	<b>544</b>	<b>9.6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.7	6.8	87	0
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	120	16.7	13.6	2.1	196	0.2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.6	27	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>23.1</b>	<b>19.1</b>	<b>30.3</b>	<b>383</b>	<b>0.2</b>
<b>Всего</b>				<b>56.4</b>	<b>50.6</b>	<b>179.9</b>	<b>1365</b>	<b>13.9</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

16 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, м.
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.8	6.3	20.7	157	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2	5.2	18.7	125	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	14.9	120	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3		53	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15.4</b>	<b>16</b>	<b>53.3</b>	<b>417</b>	<b>0.1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.5	3.9	9.2	93	9.6
2008	95	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180	4.3	4.8	8.2	93	9.1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.3	12.6	15.7	225	0.3
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>23.2</b>	<b>21.6</b>	<b>82.5</b>	<b>619</b>	<b>11.3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.4	4.7	6.8	87	0
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	140	19.6	16.2	2.4	229	0.2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>26.5</b>	<b>21.9</b>	<b>41.9</b>	<b>463</b>	<b>0.2</b>
<b>Всего</b>				<b>66.1</b>	<b>59.7</b>	<b>200.7</b>	<b>1591</b>	<b>15.6</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.