

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.6	5.6	16.6	134	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.4	2.5	10.6	75	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
Итого			347	11.8	12.3	42	324	0.1
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			150	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4.7	5.9	9.7	111	3.8
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1.5	1.9	8.4	56	3.8
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	50	1.2	1.6	5.1	39	10.7
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	10.9	11.2	13.4	196	0.2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.7	45	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	21	21.1	66.3	529	19.7
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.4	35	0.1
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.9	4.8	13.2	110	0
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
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8	6	35.5	227	0
Итого			550	14.3	11.6	78.5	472	0.1
Всего				51.7	49.9	192.8	1411	19.9

Старшая медсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 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								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.7	7	21.2	169	0
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.8	16.3	124	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	13.1	88	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
Итого			405	14.4	15	52	397	0.1
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								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5.5	6.8	11.7	131	4.7
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	3.9	6.1	3.8	86	10.6
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1.7	2.4	9.5	65	4.4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1.5	1.8	5.9	47	12.8
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	12.6	13.1	15.7	229	0.3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.5	44	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			580	24.7	24.7	77.1	619	23.4
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.4	35	0.1
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.7	5.7	15.8	131	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	3.1	3.8	33.5	172	0
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
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8.1	5.9	35.7	229	0
Итого			615	15.7	12.6	92.6	542	0.1
Всего				60.2	58.1	228.9	1660	23.6

Старшая медсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.