

Утверждаю

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



МЕНЮ

31 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								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.4	17.7	136	0.5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5	15	112	0
Итого			340	9.5	13.6	46.9	349	0.5
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	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	5.5	3.5	5.7	79	7.5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3.1	29.9	151	0
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	3	4.7	19.3	144	0
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.8	2.9	40	3.4
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	14.3	14.5	81.5	515	10.9
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.3	40	30.4
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.7	9.9	15.4	162	7.7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.5	27	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			505	9.9	15.4	45.4	364	38.4
Всего				33.7	43.5	185.4	1294	51.4

Старшая медсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"

/Зиминая О.А./



МЕНЮ

31 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	180	5.5	6.7	23.1	173	0.6
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	10.3	23	190	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.4	6.7	17.8	140	0
Итого			395	11	17.7	58.7	437	0.6
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	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	180	6.4	4.3	6.8	96	9
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.4	11.1	5.4	141	8.9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	7.2	14.7	118	0
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12.5	6.9	15.3	173	0.1
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	75	8.6	12.5	11.7	195	0
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.7	2.9	39	3.4
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.5	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			620	25.9	21.6	68	547	12.5
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8	39	29.9
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	3.2	11.4	17.7	186	9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			560	10.9	17.1	58.7	434	38.9
Всего				47.8	56.4	197	1484	53.6

Старшая медсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.