

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

# МЕНЮ

7 ноября 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 38            | КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ     | 150        | 4.1               | 5.2         | 18.5         | 136                           | 0.5            |
| 2010                       | 100           | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 160        | 4                 | 4           | 12.3         | 103                           | 0.6            |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                    | 12         | 2.9               | 3.4         |              | 42                            | 0.1            |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 25         | 1.9               | 0.8         | 14.8         | 73                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                   | <b>347</b> | <b>12.9</b>       | <b>13.4</b> | <b>45.6</b>  | <b>354</b>                    | <b>1.2</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                       | 91            | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150        | 3.9               | 3.8         | 10           | 94                            | 4              |
| 2010                       | 75            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 110        | 2.1               | 3.2         | 32.2         | 145                           | 0              |
| 2008                       | 375           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ            | 60         | 4.7               | 7.2         | 10.7         | 131                           | 0              |
| 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>13.4</b>       | <b>14.7</b> | <b>82.2</b>  | <b>495</b>                    | <b>5.2</b>     |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |                                   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 102           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                  | 150        | 4.2               | 4.7         | 6.8          | 87                            | 0.8            |
| 2010                       | 43            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 120        | 12.3              | 15.5        | 2.3          | 196                           | 0.2            |
| 2012                       | 4             | ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ          | 30         | 0.9               |             | 1.7          | 10                            | 1.2            |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 150        | 0.1               |             | 6.6          | 27                            | 0              |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 25         | 1.9               | 0.8         | 14.8         | 73                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                   | <b>475</b> | <b>19.4</b>       | <b>21</b>   | <b>32.2</b>  | <b>393</b>                    | <b>2.2</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |                                   |            | <b>46.7</b>       | <b>49.3</b> | <b>183</b>   | <b>1334</b>                   | <b>12.6</b>    |

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

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

## МЕНЮ

7 ноября 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                      |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010                       | 38            | КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ        | 180        | 5.1               | 6.5         | 24           | 172                           | 0.6           |
| 2008                       | 189           | КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)     | 180        | 1.9               | 5.3         | 19.1         | 126                           | 0             |
| 2010                       | 100           | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 180        | 4.5               | 4.5         | 14.9         | 120                           | 0.7           |
| 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                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30         | 2.3               | 0.9         | 17.7         | 87                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>405</b> | <b>15.6</b>       | <b>16.2</b> | <b>56.6</b>  | <b>432</b>                    | <b>1.4</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                       | 91            | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ    | 180        | 4.6               | 4.1         | 12.2         | 110                           | 4.9           |
| 2010                       | 8             | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики) | 180        | 4.6               | 6.3         | 12.8         | 126                           | 4.9           |
| 2010                       | 75            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 130        | 3                 | 4.5         | 20.7         | 143                           | 0             |
| 2008                       | 375           | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ               | 70         | 10.3              | 7.8         | 5.9          | 153                           | 7.8           |
| 2010                       | 90            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК               | 170        | 0.1               | 0.1         | 12.3         | 52                            | 1.4           |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 50         | 3.3               | 0.5         | 23.8         | 103                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>600</b> | <b>21.3</b>       | <b>17</b>   | <b>74.9</b>  | <b>561</b>                    | <b>14.1</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |                                      |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010                       | 102           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                     | 180        | 5                 | 5.5         | 8.1          | 105                           | 0.9           |
| 2008                       | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)            | 180        | 0.1               |             | 9.9          | 40                            | 0             |
| 2010                       | 43            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 140        | 14.3              | 17.9        | 2.6          | 229                           | 0.2           |
| 2012                       | 4             | ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ             | 40         | 1.2               |             | 2.3          | 14                            | 1.6           |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180        | 0.2               | 0.1         | 15           | 60                            | 0             |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30         | 2.3               | 0.9         | 17.7         | 87                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                      | <b>570</b> | <b>23</b>         | <b>24.4</b> | <b>45.7</b>  | <b>495</b>                    | <b>2.7</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |                                      |            | <b>60.9</b>       | <b>57.8</b> | <b>200.2</b> | <b>1580</b>                   | <b>22.2</b>   |

Старшая медсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.