

Утверждаю



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

## МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

### Ясли 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3.7	5.1	18.8	134	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	15	113	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>7.8</b>	<b>12.5</b>	<b>42.6</b>	<b>311</b>	<b>0.5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.6</b>	<b>4.9</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.6	3.6	7.5	81	5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.5	3.5	15.3	103	7.2
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	3.7	5.2	6.4	132	1.8
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			15.6	77	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>12.4</b>	<b>12.7</b>	<b>63.8</b>	<b>475</b>	<b>15.1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	13.4	14.2	39.1	302	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.9	20	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3.3	1.4	24.9	123	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>22.5</b>	<b>20.9</b>	<b>87.5</b>	<b>590</b>	<b>1.1</b>
<b>Всего</b>				<b>47.3</b>	<b>51</b>	<b>199.9</b>	<b>1462</b>	<b>16.7</b>

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

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.



