

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./



# МЕНЮ

24 декабря 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	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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	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	2.9	2.7	7.6	63	0
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>11.7</b>	<b>11.8</b>	<b>63.9</b>	<b>457</b>	<b>10.1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
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>46.6</b>	<b>50.1</b>	<b>200</b>	<b>1444</b>	<b>11.7</b>

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

24 декабря 2024 г.

Сад 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.5	6.2	24.7	171	0.6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	9.8	24.5	188	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	26.9	123	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>9.1</b>	<b>10.1</b>	<b>65.8</b>	<b>406</b>	<b>0.6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>102</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.2	5.1	9.1	118	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.4	11.1	3.8	134	10.6
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	17.6	120	8.3
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16.2	8.8	6.8	164	2.8
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	170	9.8	13	16.3	222	16.8
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	170			17.8	87	1.3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>25.6</b>	<b>18.6</b>	<b>75.1</b>	<b>592</b>	<b>12.4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	118	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	150			144.9	583	0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.2	21.8	40.9	350	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	4.9	7.7	30.4	210	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3.3	1.4	24.9	123	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>19.6</b>	<b>24.1</b>	<b>240.5</b>	<b>1189</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>59.7</b>	<b>58.6</b>	<b>388.6</b>	<b>2289</b>	<b>13</b>

Старшая медсестра

*Г*

Громова Е.А.

Повар

*Я*

Яковлева Е.Н.