

Утверждаю



И.о.заведующего
МДОУ №4 "Буратино"
/Зими́на О.А./

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.9	6.1	20.5	155	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	9.8	24.5	188	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4	16.2	118	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.4	6.8	17.8	140	0
Итого			395	11.4	16.9	54.5	413	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.5	52	0
Итого			180	0.2		12.5	52	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	6	8	12.3	147	5.1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	8.3	14.2	27.8	272	13.8
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180			15.2	86	2.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			570	17.6	22.7	79.1	608	21
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
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
2008	К/К	БАНАН	140	2.1	0.7	29.4	134	14
Итого			700	13	10.8	94.4	533	14.2
Всего				42.2	50.4	240.5	1606	35.2

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о. заведующего
МДОУ №4 "Буратино"
Зимина О.А./



МЕНЮ

9 января 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.2	5	16.7	126	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.6	3.5	14.4	104	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	112	0
Итого			340	9.8	13.7	46	342	0
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	5.1	6.9	10.4	124	4.1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	140	7.1	12.4	24.2	238	12
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			12.7	72	1.8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			480	14.8	19.7	66.3	516	17.9
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.4	35	0.1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.6	3.8	17.6	121	0
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
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
2008	К/К	БАНАН	140	2.1	0.7	29.4	134	14
Итого			615	12	9.9	77.1	452	14.1
Всего				37.6	43.5	212.4	1402	36

Диетсестра _____

Громова Е.А.

Повар _____

Яковлева Е.Н.