

Утверждаю

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



# МЕНЮ

19 января 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                       | 32            | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ            | 150        | 4.4               | 5.4         | 17.7         | 136                           | 0.5           |
| 2008                       | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)                  | 150        | 1.4               | 9.8         | 24.5         | 188                           | 0             |
| 2010                       | 97            | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                    | 160        | 2.1               | 2.2         | 8.8          | 64                            | 0             |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 12         | 2.9               | 3.4         |              | 42                            | 0.1           |
| 2008                       | КК            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 25         | 1.9               | 0.8         | 14.8         | 73                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>347</b> | <b>11.3</b>       | <b>11.8</b> | <b>41.3</b>  | <b>315</b>                    | <b>0.6</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>                |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012                       | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150        | 1.9               | 2.4         | 17.2         | 52                            | 0             |
| 2008                       | 284           | "ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ                                   | 100/40     | 12.7              | 14.8        | 16.2         | 246                           | 1.3           |
| 2010                       | 5             | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                  | 40         | 0.7               | 2.6         | 3.8          | 42                            | 1.8           |
| 2010                       | 91            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 150        |                   |             | 4.6          | 18                            | 0             |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40         | 2.6               | 0.4         | 19           | 82                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>520</b> | <b>17.9</b>       | <b>20.2</b> | <b>60.8</b>  | <b>440</b>                    | <b>3.1</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | К/К           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200        | 1                 | 0.2         | 23           | 92                            | 4             |
| 2010                       | 14            | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ             | 150        | 4.5               | 4.8         | 14.4         | 120                           | 0.6           |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 150        | 0.1               |             | 6.6          | 27                            | 0             |
| 2008                       | КК            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 25         | 1.9               | 0.8         | 14.8         | 73                            | 0             |
| 2008                       | 451           | ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ                          | 75         | 7.2               | 10.1        | 28.9         | 233                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>600</b> | <b>14.7</b>       | <b>15.9</b> | <b>87.7</b>  | <b>545</b>                    | <b>4.6</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>48.5</b>       | <b>52.8</b> | <b>195.8</b> | <b>1386</b>                   | <b>8.3</b>    |

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

19 января 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                       | 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               | 3.8         | 16.6         | 106                           | 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              |
| 2008                       | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 15         | 3.7               | 4.3         |              | 53                            | 0.1            |
| 2008                       | КК            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30         | 2.3               | 0.9         | 17.7         | 87                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>405</b> | <b>13.8</b>       | <b>14.9</b> | <b>55</b>    | <b>425</b>                    | <b>0.7</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>                |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012                       | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 180        | 5                 | 4           | 9.8          | 142                           | 0              |
| 2008                       | 284           | "ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ                                   | 120/50     | 14.6              | 16.8        | 18.5         | 281                           | 1.5            |
| 2010                       | 5             | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                  | 50         | 0.8               | 3.5         | 4.9          | 54                            | 2.3            |
| 2010                       | 91            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 180        |                   |             | 6.8          | 27                            | 0              |
| 2008                       | КК            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50         | 3.3               | 0.5         | 23.8         | 103                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>630</b> | <b>23.7</b>       | <b>24.8</b> | <b>63.8</b>  | <b>607</b>                    | <b>3.8</b>     |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | КК            | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200        | 1                 | 0.2         | 23           | 92                            | 4              |
| 2010                       | 14            | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ             | 180        | 4.1               | 5.8         | 20.5         | 143                           | 0              |
| 2010                       | 75            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)          | 130        | 4.8               | 2.9         | 30.3         | 167                           | 0              |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 180        | 0.2               | 0.1         | 15           | 60                            | 0              |
| 2008                       | КК            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30         | 2.3               | 0.9         | 17.7         | 87                            | 0              |
| 2008                       | 451           | ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ                          | 75         | 7.2               | 9.7         | 28.7         | 230                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>665</b> | <b>14.8</b>       | <b>16.7</b> | <b>104.9</b> | <b>612</b>                    | <b>4</b>       |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>57.7</b>       | <b>62.2</b> | <b>230.9</b> | <b>1746</b>                   | <b>8.5</b>     |

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.