

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./

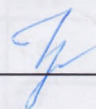
МЕНЮ

24 января 2024 г.

Ясли 12 часов

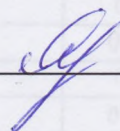
Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	5.1	17	128	0.5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.3	103	0.6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		42	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			347	12.8	13.3	44.1	346	1.2
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.8	3.4	7.3	79	6.2
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.5	3.6	15.3	104	7.2
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	3.7	5.2	6.4	132	1.8
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2		0.7	4	3
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
Итого			540	12.9	12.7	59	444	19.4
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.4	35	0.1
2008	217	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
Итого			475	15.6	16.3	33.8	341	1.5
Всего				42.3	42.5	159.9	1223	26.1

Диетсестра



Громова Е.А.

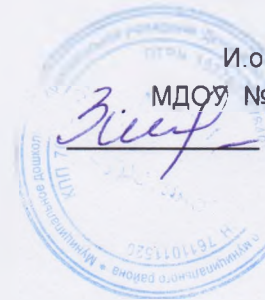
Повар



Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 января 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		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.7	6.3	20.6	157	0.6
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2	5.2	18.7	125	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.8	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
Итого			405	15.2	16	53.1	417	1.4
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.4	3.9	8.9	91	7.4
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180	4.3	4.8	8.3	93	7.3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	17.6	120	8.3
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16.2	8.9	6.9	166	2.8
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	55	8.4	11.1	8.7	167	0
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4		1.2	7	5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			670	27.3	17.6	71.5	542	24.9
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
2008	217	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.2	17.8	2.6	228	0.2
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	8.7	12.3	15	208	15.7
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
Итого			570	18.4	18.8	48.9	436	2
Всего				61.9	52.6	196.5	1487	32.3

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.