

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./

МЕНЮ

24 января 2024 г.

Ясли 12 часов

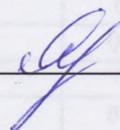
| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|---------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | 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, ТУШЁННАЯ 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.