

Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./

# МЕНЮ

25 января 2024 г.

Ясли 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		
<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	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	112	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>9.5</b>	<b>13.8</b>	<b>46.8</b>	<b>349</b>	<b>0.5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			11.6	66	1.6
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>11.6</b>	<b>66</b>	<b>1.6</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3	29.9	150	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	6.7	5.9	8.4	122	21.75
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45	0.5	2.7	3.1	39	3.7
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>555</b>	<b>15.9</b>	<b>14.9</b>	<b>70.4</b>	<b>482</b>	<b>25.45</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	153	4.5	4.8	7	89	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3.3	1.4	24.9	123	0
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.7	9.9	15.2	162	7.7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.7	27	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>538</b>	<b>17.4</b>	<b>21.5</b>	<b>68.9</b>	<b>536</b>	<b>8</b>
<b>Всего</b>				<b>42.8</b>	<b>50.2</b>	<b>197.7</b>	<b>1433</b>	<b>35.55</b>

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.

