

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./



# МЕНЮ

25 марта 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.2	5.1	16.4	126	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.6	3.5	14.2	104	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	15	113	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>9.8</b>	<b>13.8</b>	<b>45.6</b>	<b>343</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	150	5.9	2.9	14.3	111	4.5
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2.5	3.8	14.3	102	6.3
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11.1	5	3.9	100	0.2
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			11.6	66	1.6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>22.1</b>	<b>12.1</b>	<b>63.1</b>	<b>461</b>	<b>12.6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.5	36	0.1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	10.1	6.2	10.6	144	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.6	49	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>13.1</b>	<b>8.7</b>	<b>44.3</b>	<b>329</b>	<b>0.1</b>
<b>Всего</b>				<b>46</b>	<b>34.8</b>	<b>176</b>	<b>1225</b>	<b>16.7</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_

Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./

# МЕНЮ

25 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.9	6.2	20.5	156	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	5	19.7	125	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4	16.4	119	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.4	6.7	17.8	140	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>11.4</b>	<b>16.9</b>	<b>54.7</b>	<b>415</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.5	52	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0.2</b>		<b>12.5</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	180	7	3.4	17.5	133	5.4
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	130	2.8	4.3	15.7	113	6.8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13	5.9	4.2	118	0.2
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	8.7	12.3	14.7	207	15.5
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			14	79	1.9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>26.1</b>	<b>14.1</b>	<b>75.2</b>	<b>546</b>	<b>14.3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11.6	7	12.2	185	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	3.8	57	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
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>15.5</b>	<b>10.6</b>	<b>60</b>	<b>436</b>	<b>0.2</b>
<b>Всего</b>				<b>53.2</b>	<b>41.6</b>	<b>202.4</b>	<b>1449</b>	<b>14.5</b>

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.