

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 38 | КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4.1 | 5.2 | 18.5 | 136 | 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 | КК | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.8 | 73 | 0 |
| Итого | | | 347 | 12.9 | 13.4 | 45.6 | 354 | 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 | 91 | РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 4.3 | 3.6 | 10 | 93 | 4.2 |
| 2010 | 78 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 60 | 1.4 | 2.4 | 8.1 | 60 | 3.8 |
| 2008 | 346 | КАПУСТА ТУШЁНАЯ | 50 | 1.3 | 2.4 | 5.9 | 52 | 10.9 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ | 65 | 3.2 | 5.1 | 20.8 | 156 | 0 |
| 2012 | 383 | КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ | 150 | | | 16 | 79 | 1.2 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | | | 515 | 12.8 | 13.9 | 79.8 | 522 | 20.1 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 8.2 | 39 | 30.7 |
| 2010 | 77 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2.1 | 3.2 | 17.5 | 108 | 8.8 |
| 2010 | 51 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 60 | 4.8 | 5.8 | 8.2 | 109 | 0 |
| 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 |
| Итого | | | 495 | 9.2 | 9.9 | 55.3 | 356 | 39.5 |
| Всего | | | | 35.9 | 37.4 | 203.7 | 1324 | 64.8 |

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

