

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

Зиминой О.А./



# МЕНЮ

18 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5	16.8	127	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.6	3.5	14.1	103	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	113	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>9.7</b>	<b>13.7</b>	<b>45.8</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>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3.6	3	7.7	74	0.6
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.5	4	42.3	172	0
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	11.9	12.9	3.6	179	0.7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.5	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>20.6</b>	<b>20.3</b>	<b>77.1</b>	<b>525</b>	<b>1.3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.7	6.8	87	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	21	2.3	0.9	17.5	86	0
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	140	7.8	8.8	16.6	181	13.8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>486</b>	<b>16.5</b>	<b>15.2</b>	<b>62.4</b>	<b>454</b>	<b>13.8</b>
<b>Всего</b>				<b>47.8</b>	<b>49.4</b>	<b>208.3</b>	<b>1414</b>	<b>19.1</b>

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Е Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

Зимина О.А./

# МЕНЮ

18 марта 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.9	6.3	20.8	158	0
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (аллергики)	180	2	5.2	18.7	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	35	2.4	6.7	17.8	140	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11.4</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>417</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0.5</b>		<b>11.3</b>	<b>47</b>	<b>0.2</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4.2	3.7	9.5	90	0.6
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.8	7	17.4	151	0
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	13.9	14.9	4	206	0.8
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6.8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>28.2</b>	<b>26.1</b>	<b>61.5</b>	<b>577</b>	<b>1.4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	118	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	180			174.6	702	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	21	2.3	0.9	17.5	86	0
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	9	10.2	18.7	205	15.4
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>571</b>	<b>13.8</b>	<b>12.1</b>	<b>243.5</b>	<b>1140</b>	<b>15.4</b>
<b>Всего</b>				<b>53.9</b>	<b>55.2</b>	<b>371.3</b>	<b>2181</b>	<b>17</b>

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.