

Утверждаю

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



МЕНЮ

4 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.5	16.5	141	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	4.8	2.9	30.3	167	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124	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
Итого			397	8.5	17.5	52.1	405	0
II Завтрак								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
Итого			180	0.5		11.3	47	0.2
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4.2	3.7	9.4	90	0.6
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.8	7	17.4	151	0
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	14	14.9	4.1	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
Итого			620	28.3	26.1	61.5	577	1.4
Уплотненный полдник								
2017	118	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	180			174.6	702	0
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	9	10.2	18.9	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
Итого			550	11.5	11.2	226.2	1054	15.4
Всего				48.8	54.8	351.1	2083	17

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ

4 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	2.7	4.4	21.3	134	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	15	113	0
Итого			340	7.8	12.8	50.5	348	0
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3.6	3.2	7.9	77	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	178	0.7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.7	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	20.6	20.5	77.5	528	1.3
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	140	7.8	9.1	16.7	183	13.8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			465	14	14.6	45.1	370	14.6
Всего				43.4	48.1	196.1	1338	19.9

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.