

Утверждаю

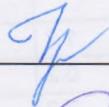
И.о.заведующего  
МДОУ №4 "Буратино"  
/Зимина О.А./

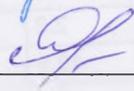
# МЕНЮ

20 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.2	17	129	0.5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.4	103	0.6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		42	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>12.9</b>	<b>13.4</b>	<b>44.2</b>	<b>347</b>	<b>1.2</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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.8	3.2	7.3	77	6.1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.5	10.9	13.5	193	0.3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10	42	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19.1</b>	<b>17.8</b>	<b>82</b>	<b>539</b>	<b>7.6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.4	36	0.1
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	120	8.7	11.5	2.1	179	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9		1.7	10	1.2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>12</b>	<b>12.3</b>	<b>33.5</b>	<b>324</b>	<b>1.3</b>
<b>Всего</b>				<b>45</b>	<b>43.7</b>	<b>182.7</b>	<b>1302</b>	<b>14.1</b>

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
20 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.7	6.3	20.8	158	0.6
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2	5.2	18.7	125	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.9	120	0.7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3		53	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15.2</b>	<b>16</b>	<b>53.4</b>	<b>418</b>	<b>1.4</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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.4	3.8	8.9	91	7.5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180	4.7	8.6	8.6	131	6.9
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.4	12.6	15.7	225	0.4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>23.2</b>	<b>21.5</b>	<b>82.2</b>	<b>617</b>	<b>9.3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.4	48	0.2
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	140	14.7	23.8	4	248	0
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	8.7	12.3	14.7	207	15.5
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2		2.3	14	1.6
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>570</b>	<b>18.9</b>	<b>24.8</b>	<b>50.4</b>	<b>457</b>	<b>1.8</b>
<b>Всего</b>				<b>58.3</b>	<b>62.5</b>	<b>209</b>	<b>1584</b>	<b>16.5</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.