

Утверждаю

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



## МЕНЮ

21 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.5	17.8	136	0.5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	113	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>9.5</b>	<b>13.9</b>	<b>46.9</b>	<b>350</b>	<b>0.5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			11.6	66	1.6
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>11.6</b>	<b>66</b>	<b>1.6</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3	29.9	151	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	6.7	5.9	8.4	122	21.75
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.7	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>15.4</b>	<b>12.2</b>	<b>67.4</b>	<b>445</b>	<b>21.75</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.2	39	29.7
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.7	9.9	15.3	162	7.7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.6	27	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>9.9</b>	<b>15.4</b>	<b>45.2</b>	<b>363</b>	<b>37.7</b>
<b>Всего</b>				<b>34.8</b>	<b>41.5</b>	<b>171.1</b>	<b>1224</b>	<b>61.55</b>

Диетсестра

*Г*

Громова Е.А.

Повар

*Я*

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

## МЕНЮ

21 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.7	23.1	173	0.6
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.5	18.2	127	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
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>11</b>	<b>17.7</b>	<b>58.7</b>	<b>437</b>	<b>0.6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180			14	79	1.9
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>14</b>	<b>79</b>	<b>1.9</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.4	4.8	9.8	115	0
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.5	11.1	5.8	143	9.1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	7.2	14.7	118	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	13.5	12.4	5	150	21.75
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	75	8.6	12.5	11.7	195	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6.9	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>23.4</b>	<b>24.9</b>	<b>60.2</b>	<b>513</b>	<b>21.75</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.6	55	40
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	3.2	11.3	17.7	186	9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (аллергики)	140	5.5	11	20.2	202	9.87
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>10.9</b>	<b>17</b>	<b>62.3</b>	<b>450</b>	<b>49</b>
<b>Всего</b>				<b>45.3</b>	<b>59.6</b>	<b>195.2</b>	<b>1479</b>	<b>73.25</b>

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.