

Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимица О.А./



## МЕНЮ

28 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                       | 34            | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150        | 4.1               | 5.9         | 14           | 126                           | 0.5           |
| 2010                       | 98            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ                       | 160        | 3.1               | 3.2         | 14.2         | 101                           | 0             |
| 2012                       | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                               | 30         | 2                 | 5.1         | 14.9         | 112                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>340</b> | <b>9.2</b>        | <b>14.2</b> | <b>43.1</b>  | <b>339</b>                    | <b>0.5</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 411           | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                  | 160        | 0.2               |             | 9.3          | 38                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>160</b> | <b>0.2</b>        |             | <b>9.3</b>   | <b>38</b>                     | <b>0</b>      |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 94            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ       | 150        | 2.9               | 4.4         | 19.3         | 95                            | 0             |
| 2008                       | 346           | КАПУСТА ТУШЁНАЯ                                  | 110        | 2.8               | 3.2         | 12           | 89                            | 23.5          |
| 2012                       | 305           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ                        | 60         | 3                 | 4.7         | 19.3         | 144                           | 0             |
| 2012                       | 383           | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ                                 | 150        |                   |             | 15.5         | 77                            | 1.1           |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40         | 2.6               | 0.4         | 19           | 82                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>510</b> | <b>11.3</b>       | <b>12.7</b> | <b>85.1</b>  | <b>487</b>                    | <b>24.6</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010                       | 102           | МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ                                 | 150        | 4.2               | 4.7         | 6.8          | 87                            | 0.8           |
| 2010                       | 77            | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                               | 110        | 2.1               | 3           | 17.8         | 107                           | 8.9           |
| 2010                       | 51            | КОТЛета РЫБНАЯ                                   | 60         | 4.8               | 5.8         | 8.2          | 109                           | 0             |
| 2008                       | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                          | 160        | 0.1               |             | 7            | 28                            | 0.3           |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 25         | 1.9               | 0.8         | 14.8         | 73                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>505</b> | <b>13.1</b>       | <b>14.3</b> | <b>54.6</b>  | <b>404</b>                    | <b>10</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>33.8</b>       | <b>41.2</b> | <b>192.1</b> | <b>1268</b>                   | <b>35.1</b>   |

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

**МЕНЮ**

28 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                       | 34            | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180        | 3                 | 6.7         | 13.2         | 142                           | 0              |
| 2008                       | 186           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)       | 180        | 2.1               | 6.1         | 14.8         | 122                           | 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                               | 35         | 2.4               | 6.7         | 17.8         | 140                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>395</b> | <b>8.5</b>        | <b>17.7</b> | <b>48.8</b>  | <b>406</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 411           | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                  | 180        | 0.2               |             | 12.5         | 52                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>180</b> | <b>0.2</b>        |             | <b>12.5</b>  | <b>52</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 94            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ       | 180        | 4.1               | 5           | 9.7          | 134                           | 0              |
| 2012                       | 66            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)                 | 180        | 3.9               | 6.1         | 3.7          | 86                            | 10.6           |
| 2008                       | 346           | КАПУСТА ТУШЁНАЯ                                  | 130        | 3.4               | 3.8         | 13.8         | 105                           | 27.9           |
| 2012                       | 305           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ                        | 70         | 12.5              | 6.8         | 15.2         | 172                           | 0.1            |
| 2008                       | 272           | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)                  | 70         | 8.3               | 7.9         | 11.6         | 151                           | 0              |
| 2012                       | 383           | КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ                                 | 180        |                   |             | 18.8         | 92                            | 1.4            |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 50         | 3.3               | 0.5         | 23.8         | 103                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>610</b> | <b>23.3</b>       | <b>16.1</b> | <b>81.3</b>  | <b>606</b>                    | <b>29.4</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 102           | МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ                                 | 180        | 5                 | 5.5         | 8.1          | 105                           | 0.9            |
| 2008                       | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                        | 180        | 0.1               |             | 9.9          | 40                            | 0              |
| 2010                       | 77            | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                               | 130        | 2.5               | 3.8         | 21           | 128                           | 10.5           |
| 2010                       | 51            | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                                   | 70         | 7.6               | 6.9         | 7.1          | 120                           | 0              |
| 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>17.6</b>       | <b>17.2</b> | <b>68.9</b>  | <b>500</b>                    | <b>11.4</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>49.6</b>       | <b>51</b>   | <b>211.5</b> | <b>1564</b>                   | <b>40.8</b>    |

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.