

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 марта 2024 г.

Ясли 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.3	17.9	136	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.5		43	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			347	11.4	11.8	41.6	316	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			150	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	1.9	2.4	17.2	52	0
2008	284	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	100/40	12.9	14.9	16.4	248	1.3
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	2.9	3.9	44	1.8
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			520	18.1	20.6	61.2	445	3.1
Уплотненный полдник								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.5	4.7	14.6	119	0.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.6	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ	75	7.1	9.9	28.9	232	0
Итого			600	14.6	15.6	88	543	4.6
Всего				48.7	52.9	196.8	1390	8.3

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

29 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.7	23	172	0.6
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.5	18.2	127	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
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
Итого			405	13.8	14.9	54.9	424	0.7
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
Итого			180	5.4	5.8	7.2	102	0
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5	4	9.8	142	0
2008	284	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	120/50	14.6	17	18.6	283	1.5
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	3.4	4.7	53	2.3
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			630	23.7	24.9	63.7	608	3.8
Уплотненный полдник								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.1	5.8	20.5	143	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	4.8	2.9	30.3	167	0
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
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ	75	7.2	9.8	28.8	231	0
Итого			665	14.8	16.8	105	613	4
Всего				57.7	62.4	230.8	1747	8.5

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.