

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 мая 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	2.7	4.3	21.7	134	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1.4	9.8	24.6	188	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	113	0
Итого			340	7.8	12.7	50.8	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								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	150	5.9	2.9	14.5	111	4.5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.4	3.4	14.5	99	6.8
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	12.2	7.6	5.5	135	2
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			11.6	66	1.6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	23.1	14.3	65.1	493	14.9
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.4	36	0.1
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	145	7.8	9.2	16.9	184	14.1
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
Итого			470	10.2	10	46.6	319	14.2
Всего				42.1	37.2	185.5	1252	33.1

Диетсестра



Громова Е.А.

Повар



Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 мая 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
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.2	3.3	15.7	94	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
Итого			395	8.5	17.5	52.1	405	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.5	52	0
Итого			180	0.2		12.5	52	0
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	180	7	3.3	17.4	132	5.4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.1	17.1	117	8
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	14.5	9	6.3	159	2.4
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			14	79	1.9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	27.7	16.9	78.6	590	17.7
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	8.9	10.5	19.1	209	15.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			550	11.9	11.5	63.1	403	15.8
Всего				48.3	45.9	206.3	1450	33.5

Диетсестра _____

Громова Е.А.

Повар _____

Яковлева Е.Н.