

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 мая 2024 г.

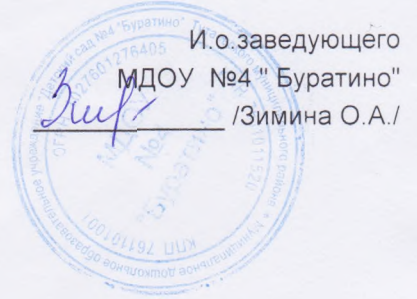
Ясли 12 часов

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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.1	16.8	128	0.5
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2	10	23.5	188	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.3	103	0.6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
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
Итого			347	12.9	13.3	43.9	346	1.2
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.7	3.3	7.3	78	6.2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.6	10.7	13.3	191	0.3
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.3	2.8	35	3.3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.2	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			550	19.6	20	84.8	574	11
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
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		6.4	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			475	15.8	17	31.8	375	2
Всего				49.3	50.5	183.5	1387	18.2

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

Утверждаю



МЕНЮ

29 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.8	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	4.6	14.8	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		54	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			405	15.3	16.1	53.3	419	1.4
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.4	3.9	8.8	92	7.5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180	4.3	4.8	8.3	93	7.3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.3	12.7	15.7	225	0.4
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.5	3.1	3.5	45	4.1
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
Итого			660	23.6	24.8	85.6	663	13.4
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5.5	8.1	105	0.9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
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	1.5
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
Итого			570	23.4	30.3	47.1	514	2.5
Всего				63.3	71.4	209	1688	21.3

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.