

Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./



# МЕНЮ

30 мая 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.5	17.8	136	0.5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1.4	9.8	24.5	188	0
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	3.2	29.9	152	0
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	3	4.7	19.3	144	0
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.6	2.6	3.1	39	1.2
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>550</b>	<b>12.3</b>	<b>13.8</b>	<b>81.4</b>	<b>507</b>	<b>1.2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.3	40	30.3
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	7.8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.7	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>45.4</b>	<b>364</b>	<b>38.4</b>
<b>Всего</b>				<b>31.7</b>	<b>43.1</b>	<b>185.3</b>	<b>1287</b>	<b>41.7</b>

Диетсестра

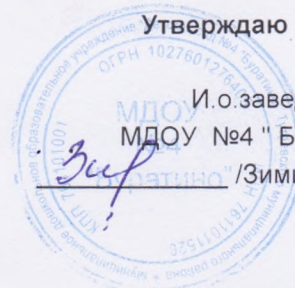
Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.7	23	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	35	2.4	6.7	17.8	140	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11</b>	<b>17.7</b>	<b>58.6</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	3.9	6.1	5.6	94	8.4
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	7.2	14.7	118	0
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12.5	6.8	15.3	172	0.1
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	8.3	7.9	11.6	151	0
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.7	3.5	3.9	51	1.6
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
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>23.1</b>	<b>22.8</b>	<b>74.3</b>	<b>586</b>	<b>1.7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	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>62.2</b>	<b>450</b>	<b>49</b>
<b>Всего</b>				<b>45</b>	<b>57.5</b>	<b>209.1</b>	<b>1552</b>	<b>53.2</b>

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.