

Утверждаю

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

# МЕНЮ

31 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.5	5.6	16.3	133	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		43	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>11.4</b>	<b>12</b>	<b>39.9</b>	<b>313</b>	<b>0.6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.6</b>	<b>4.9</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4.7	5.8	9.7	110	4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1.5	2	8.3	57	3.9
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	50	1.2	1.6	5.6	42	10.7
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	3.8	8.6	7.1	183	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>13.8</b>	<b>18.4</b>	<b>65.2</b>	<b>551</b>	<b>19.7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.5	36	0.1
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.8	4.7	13.1	109	0.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.6	27	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	90	7.4	4.8	47.6	262	0
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>13.6</b>	<b>10.3</b>	<b>90.6</b>	<b>507</b>	<b>0.7</b>
<b>Всего</b>				<b>43.4</b>	<b>45.6</b>	<b>201.7</b>	<b>1457</b>	<b>21</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

31 мая 2024 г.

Сад 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>								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	7	21.3	169	0.6
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.8	16.3	124	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	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13.9</b>	<b>15.2</b>	<b>53.2</b>	<b>421</b>	<b>0.7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>102</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5.5	6.8	11.6	131	4.9
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.4	11.1	3.7	133	10.6
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1.6	2.3	9.5	65	4.5
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	60	1.5	1.8	6.3	49	12.7
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	10.8	13.4	11.2	133	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180			19	93	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>22.7</b>	<b>24.8</b>	<b>81.4</b>	<b>574</b>	<b>23.5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.2	47	0.2
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.1	5.8	19.5	143	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	3.1	3.8	33.5	172	0
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
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	90	7.5	4.8	50.1	272	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>14.6</b>	<b>11.6</b>	<b>113.5</b>	<b>609</b>	<b>0.2</b>
<b>Всего</b>				<b>56.6</b>	<b>57.4</b>	<b>255.3</b>	<b>1706</b>	<b>24.4</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.