

Утверждаю

И.о. заведующего

ММДОУ №4 "Буратино"

Зиминой О.А.



МЕНЮ

13 июня 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.8	23	173	0.6
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	10.3	23	190	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	37	2.4	6.7	17.8	140	0
Итого			397	11	17.8	58.6	437	0.6
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180			14	79	1.9
Итого			180			14	79	1.9
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5.4	4	5.9	86	7.5
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
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	65	0.7	3.1	4.4	49	5.3
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			675	25.1	21.6	70.9	555	12.9
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	40
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	150	15.7	25.5	4.3	266	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	41	1.2		2.4	14	1.6
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
Итого			581	19.7	26.6	50.9	482	41.6
Всего				55.8	66	194.4	1553	57

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.