

Утверждаю



# МЕНЮ

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.4	6.4	22.8	172	0.6
2008	188	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.6	3.5	18.5	116	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		6.7	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	26.8	123	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10</b>	<b>10.3</b>	<b>63.8</b>	<b>407</b>	<b>0.6</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>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	5.1	2.8	65	7.2
2008	84	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.7	4.8	15.2	131	17.6
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.1	4.5	3.7	73	10.6
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	180	13.1	21.7	21.9	284	1.2
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>640</b>	<b>20.6</b>	<b>32.1</b>	<b>70.5</b>	<b>610</b>	<b>26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	437	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ	180			169.2	684	20.1
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.2	21.8	40.9	350	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	5.5	4.8	31.3	191	0
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	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>18.6</b>	<b>25.6</b>	<b>262.2</b>	<b>1292</b>	<b>20.1</b>
<b>Всего</b>				<b>54.6</b>	<b>73.8</b>	<b>403.7</b>	<b>2411</b>	<b>46.7</b>

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

## МЕНЮ

18 июня 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>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.5	5	18.7	140	0.5
2008	188	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2.2	10	22.7	189	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	15	113	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>8.6</b>	<b>12.4</b>	<b>42.5</b>	<b>317</b>	<b>0.5</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>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0.4	4.1	2.4	60	7.2
2008	84	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.8	2.7	7.6	63	17.6
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	7.6	13.8	28.9	314	1
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>530</b>	<b>13.4</b>	<b>21</b>	<b>62.6</b>	<b>538</b>	<b>25.8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	13.4	14.2	39	302	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.9	20	0.3
2008	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>21.5</b>	<b>22.4</b>	<b>84.8</b>	<b>592</b>	<b>1.1</b>
<b>Всего</b>				<b>48.1</b>	<b>60.7</b>	<b>195.9</b>	<b>1533</b>	<b>27.4</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.