



# МЕНЮ

19 июня 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.2	18.2	135	0.5
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1.4	9.8	24.5	188	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.2	102	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
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>12.9</b>	<b>13.4</b>	<b>45.2</b>	<b>352</b>	<b>1.2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.4	3.2	17.4	84	8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	4.7	7.2	10.7	131	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.3	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>11.9</b>	<b>14.1</b>	<b>89.6</b>	<b>485</b>	<b>9.2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.2	39	30.7
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12.3	15.5	2.3	196	0.2
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9		1.7	10	1.2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.6	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>15.5</b>	<b>16.4</b>	<b>33.6</b>	<b>345</b>	<b>32.1</b>
<b>Всего</b>				<b>41.3</b>	<b>44.1</b>	<b>191.4</b>	<b>1274</b>	<b>46.5</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_

Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_

Яковлева Е.Н.

Утверждаю



/И.о. заведующего

МДО МДОУ №4 "Буратино"

/Зимица О.А./

# МЕНЮ

19 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	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.1	6.5	24	172	0.6
2008	189	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.9	5.3	19.1	126	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.8	119	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	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15.6</b>	<b>16.2</b>	<b>56.5</b>	<b>432</b>	<b>1.4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2.1	4.5	17.4	106	8
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)	180	4.7	6.3	13	127	5.5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10.4	7.8	6	154	7.9
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
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>18.9</b>	<b>17.4</b>	<b>81</b>	<b>561</b>	<b>17.3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	40
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.3	17.9	2.6	228	0.2
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2		2.3	14	1.6
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
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>18.3</b>	<b>19</b>	<b>49.1</b>	<b>444</b>	<b>41.8</b>
<b>Всего</b>				<b>53.8</b>	<b>52.8</b>	<b>209.6</b>	<b>1529</b>	<b>64.5</b>

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.