

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ №4 "Буратино"  
Зиминая О.А.



# МЕНЮ

24 июля 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5	17	128	0.5
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2	10	23.5	188	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.3	103	0.6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	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>13</b>	<b>13.2</b>	<b>44.1</b>	<b>347</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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.8	3.2	7.3	77	6
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.5	10.7	13.4	190	0.4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.1	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19.1</b>	<b>17.6</b>	<b>82</b>	<b>537</b>	<b>7.6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	120	8.7	11.5	2.1	179	0
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	145	7.2	11.4	13.7	188	14.3
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9		1.7	10	1.2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>15.8</b>	<b>17</b>	<b>32.1</b>	<b>376</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>48.9</b>	<b>48</b>	<b>181.2</b>	<b>1352</b>	<b>14.8</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_

Печенкина И.В.

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ №4 "Буратино"  
Зимица О.А./



## МЕНЮ

24 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.8	6.2	20.9	157	0.6
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2	10	23.5	188	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	4.2		53	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15.3</b>	<b>15.8</b>	<b>53.4</b>	<b>416</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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.4	3.8	8.8	91	7.3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.2	12.5	15.8	224	0.4
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>23</b>	<b>21.4</b>	<b>82.2</b>	<b>616</b>	<b>9.1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5	5.5	8.1	105	0.9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	140	14.7	23.8	4	248	0
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	170	9.7	12.9	15.8	220	16.6
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>569</b>	<b>23.4</b>	<b>30.3</b>	<b>47.1</b>	<b>514</b>	<b>2.5</b>
<b>Всего</b>				<b>62.7</b>	<b>67.7</b>	<b>205.7</b>	<b>1638</b>	<b>17</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Печенкина И.В.