

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

Зими́на О.А./



# МЕНЮ

3 июля 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>								
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.3	18.4	136	0.5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.5	103	0.6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		43	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>12.9</b>	<b>13.5</b>	<b>45.8</b>	<b>355</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	10.2	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>89.5</b>	<b>485</b>	<b>9.2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.3	40	30.4
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		6.7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3.3	1.4	24.9	123	0
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>18.8</b>	<b>17.8</b>	<b>58.8</b>	<b>469</b>	<b>31.8</b>
<b>Всего</b>				<b>44.6</b>	<b>45.6</b>	<b>217.1</b>	<b>1401</b>	<b>46.2</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_

Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



## МЕНЮ

3 июля 2024 г.

Сад 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	180	5.1	6.6	23.9	172	0.6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.4	4.5	14.9	119	0.7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3		53	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15.5</b>	<b>16.3</b>	<b>56.5</b>	<b>431</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	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	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3.3	1.4	24.9	123	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>21.6</b>	<b>20.4</b>	<b>74</b>	<b>567</b>	<b>41.8</b>
<b>Всего</b>				<b>57</b>	<b>54.3</b>	<b>234.5</b>	<b>1651</b>	<b>64.5</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.