

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.5	5.6	16.4	133	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	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
Итого			347	11.5	12	40	313	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			150	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4.7	5.8	9.7	109	4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1.5	2.2	8.4	58	3.9
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	50	1.2	1.6	5.1	39	10.7
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	3.8	8.6	7.1	183	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150			15.5	76	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	13.8	18.6	64.8	547	19.7
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.1	34	0.1
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.8	4.7	13.4	110	0.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.4	26	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			475	6.2	5.5	42.7	243	0.7
Всего				36.1	41	153.5	1189	21

Диетсестра

Гр

Громова Е.А.

Повар

Печенкина

Печенкина И.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	7.1	21.2	169	0.6
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3		53	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			405	13.9	15.3	53.1	421	0.7
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
Итого			180	5.4	5.8	7.2	102	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5.5	6.7	11.6	131	4.9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1.6	2.3	9.5	64	4.5
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	60	1.5	1.8	6	48	12.9
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	10.8	13.4	11.2	133	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180			18.9	92	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	22.7	24.7	81	571	23.7
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.1	5.8	19.5	143	0
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
Итого			570	7.1	6.8	63.5	337	0.2
Всего				49.1	52.6	204.8	1431	24.6

Диетсестра

Гр

Громова Е.А.

Повар

Алексей

Печенкина И.В.