Утверждаю

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

МЕНЮ

13 декабря 2022 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.7	5.2	19.1	144	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	188	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	160	2.2	10	22.7	189	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	113	0
Итого			**350**	**8.8**	**12.6**	**42.8**	**321**	**0.5**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			**150**	**4.6**	**4.9**	**6**	**86**	**0**
Обед								
2010	2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.9	2.1	4.8	44	8.5
2008	84	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	2.7	7.6	63	17.6
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	10.6	13.8	26.1	310	1
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			4.9	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			**530**	**17**	**19**	**62.4**	**518**	**27.1**
Уплотненный полдник								
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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	16.5	14.2	36	301	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	115	4.1	7.6	25.7	188	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.8	20	0.4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
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
Итого			**500**	**24.6**	**22.4**	**81.7**	**591**	**1.2**
Всего				**55**	**58.9**	**192.9**	**1516**	**28.8**

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 декабря 2022 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		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.2	6.4	21.4	165	0.6
2008	188	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.2	10	22.7	189	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	26.8	123	0
Итого			**405**	**9.8**	**10.3**	**62.4**	**400**	**0.6**
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								
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	7	11.4	11.2	177	10.7
2010	2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.5	6.5	78	0
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	180	13.1	20.5	35.2	392	1.2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180			6.8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			**640**	**21**	**28.3**	**87.5**	**731**	**18.8**
Уплотненный полдник								
2012	437	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ	180			24	95	20.1
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.7	19.9	48.7	440	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
Итого			**600**	**19.1**	**23.7**	**124.8**	**793**	**20.1**
Всего				**55.3**	**68.1**	**281.9**	**2026**	**39.5**

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.