

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./

МЕНЮ

14 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	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.2	6.5	23.9	172	0
2008	189	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.9	10.1	23.9	189	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	14.9	120	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	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	15.8	16.2	56.5	432	0.1
II Завтрак								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.4	48	0.2
Итого			180	0.5		11.4	48	0.2
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.6	4.3	12.1	111	4.9
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)	180	5.5	11.3	16.8	192	5.2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.7	4.1	43.4	192	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10.3	7.8	5.9	153	7.8
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.5	52	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	22.1	16.7	97.7	611	12.7
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.6	55	40
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	3.7	20.7	127	10.4
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	10.9	5.2	12.5	136	0.3
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
Итого			590	16.2	10	77.5	465	50.7
Всего				54.6	42.9	243.1	1556	63.7

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

МЕНЮ

14 декабря 2022 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.5	5.8	19.7	146	
2008	190	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)	160	1.9	10.1	23.9	189	
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4.2	4	12.5	104	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.5		44	0.
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	74	
Итого			357	13.6	14.1	47.1	368	0.
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	
Итого			200	1	0.2	23	92	
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	4	3.6	10.5	93	
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.7	2.6	25.9	145	
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	6.8	6.7	5.2	131	
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.2		10.5	43	
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	
Итого			510	16.3	13.3	71.1	494	
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	8	38	29.
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	3.2	17.6	108	8.
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9.1	4.7	10.6	118	0.
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.6	27	
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	74	
Итого			495	13.4	8.8	57.7	365	38.4
Всего				44.3	36.4	198.9	1319	46.3

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.