

Утверждаю



И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./

## МЕНЮ

1 декабря 2022 г.

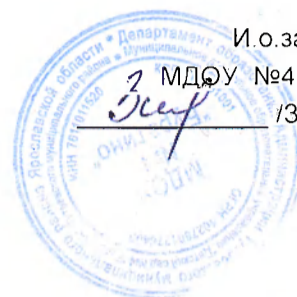
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.3	6.1	15	133	0.5
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	160	2.2	8.3	19.7	162	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	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	112	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9.4</b>	<b>14.5</b>	<b>44.1</b>	<b>346</b>	<b>0.5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.2		9.4	39	0
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0.2</b>		<b>9.4</b>	<b>39</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	4.3	3.9	10.7	105	0
2012	79	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	150	3.6	10.9	11.8	160	5.9
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.7	3.1	11.7	88	23.6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	60	5.2	4.2	13	147	0
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	65	7.5	12.1	11.7	186	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.3	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>14.9</b>	<b>11.7</b>	<b>64.7</b>	<b>465</b>	<b>24.8</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
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	6.4	8.6	22.1	201	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.5	32	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1		7	28	0.3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>13.2</b>	<b>15.8</b>	<b>54.2</b>	<b>421</b>	<b>1.1</b>
<b>Всего</b>				<b>37.7</b>	<b>42</b>	<b>172.4</b>	<b>1271</b>	<b>26.4</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
1 декабря 2022 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.5	25.2	169	0
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.1	10.9	19.6	185	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.4	6.7	17.8	140	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>8.5</b>	<b>17.5</b>	<b>60.8</b>	<b>433</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.7	52	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0.2</b>		<b>12.7</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5	13.4	134	0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	180	4.5	6.3	14	131	6.9
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.4	3.8	13.7	105	27.9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	70	12.5	6.8	15.2	172	0.1
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	8.3	7.9	11.6	151	0
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>23.4</b>	<b>16.2</b>	<b>79.2</b>	<b>569</b>	<b>29.4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	5.5	8.1	105	0.9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	12.2	11.3	25.4	255	11.3
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	5.1	49	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20.6</b>	<b>20.4</b>	<b>71.3</b>	<b>556</b>	<b>12.2</b>
<b>Всего</b>				<b>52.7</b>	<b>54.1</b>	<b>224</b>	<b>1610</b>	<b>41.6</b>

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.