

Утверждаю



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

МЕНЮ
20 декабря 2022 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		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.5	6.2	24.8	171	0.6
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	26.8	123	0
Итого			405	9.1	10.1	65.8	406	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								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.7	4.8	15.2	132	0
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	5.4	22.7	148	5
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16.1	8.8	6.8	164	2.7
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.2		11	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			620	26.2	19.5	79.5	592	7.7
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	40
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.7	19.9	48.7	440	0
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
2008	К/К	ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	66	14
Итого			710	17.7	21.5	103.7	694	54
Всего				58.4	56.9	256.2	1794	62.3

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

