

МЕНЮ

21 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.6	6.3	20	154	0.6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.9	119	0.7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3.9	4.6		57	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.9	17	84	0
Итого			405	15.2	16.3	51.9	414	1.4
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.6	4.6	9.1	102	6.7
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.7	4.1	43.4	192	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.6	13	15.2	223	0.4
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	55	0.6	3.9	3.8	53	4.4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	12.9	55	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3.2	0.5	23.1	100	0
Итого			664	23.8	26.2	107.5	725	12.9
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.4	48	0.2
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	140	14.7	23.8	4	248	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	41	1.2		2.4	14	1.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.9	17	84	0
Итого			570	18.8	24.8	49.8	454	1.8
Всего				58.8	67.5	232.2	1685	20.1

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 декабря 2022 г.

Ясли 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								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.2	5.2	17.3	131	0.5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3.9	3.9	12.3	102	0.6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3.1	3.6		44	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	14.2	70	0
Итого			357	13	13.4	43.8	347	1.2
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.9	4.3	7.7	90	5.6
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.7	2.6	25.9	145	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.4	8.6	13.4	184	0
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45	0.5	2.9	2.8	41	3.4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.2	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2.5	0.4	18.4	80	0
Итого			554	15.1	18.9	78.4	583	10.2
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.7	37	0.1
2008	217	ОМЛЕТ С РЫБОЙ	120	12.2	11.5	2.1	179	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	31	0.9		1.7	10	1.2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	14.2	70	0
Итого			475	15.4	12.2	33.2	322	1.3
Всего			44.5	44.7	178.4	1344	16.7	

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.