

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./



МЕНЮ

4 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.2	5.1	16.4	126	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.6	3.5	14.2	104	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	15	113	0
Итого			340	9.8	13.8	45.6	343	0
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЁНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	150	5.9	2.9	14.4	111	4.5
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2.5	3.8	14.3	102	6.2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11.1	5	3.9	100	0.2
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			11.6	66	1.6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	22.1	12.1	63.2	461	12.5
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.5	36	0.1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	10.1	6.2	10.6	144	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.6	49	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			505	13.1	8.7	44.3	329	0.1
Всего				46	34.8	176.1	1225	16.6

Диетсестра _____

Громова Е.А.

Повар _____

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

4 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.9	6.2	20.4	156	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	9.8	24.5	188	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4	16.3	119	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
Итого			397	11.4	16.9	54.5	415	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.7	52	0
Итого			180	0.2		12.7	52	0
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	180	7	3.3	17.4	132	5.4
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	130	2.8	4.3	15.7	113	6.8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	12.9	5.7	4.2	117	0.2
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	170	9.8	13	16.3	222	16.8
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			14	79	1.9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	26	13.8	75.1	544	14.3
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.4	48	0.2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11.6	7	12.2	185	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	3.8	57	0
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			600	15.5	10.6	60.1	437	0.2
Всего				53.1	41.3	202.4	1448	14.5

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.