

Утверждаю



И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

# МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.5	5.6	16.6	134	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		42	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>11.4</b>	<b>12</b>	<b>40.2</b>	<b>313</b>	<b>0.6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.6</b>	<b>4.9</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4.7	5.7	9.6	108	3.9
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	150	3.2	5.8	3.1	78	9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1.5	1.9	8.3	56	3.9
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	50	1.2	1.6	5.4	41	10.7
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	3.8	8.6	7.1	183	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.2	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>13.9</b>	<b>18.3</b>	<b>59.6</b>	<b>513</b>	<b>19.7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.8	4.8	13.2	110	0.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.6	27	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ	80	7.7	10.2	30.5	243	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>17.7</b>	<b>20.5</b>	<b>71.9</b>	<b>540</b>	<b>1.4</b>
<b>Всего</b>				<b>47.6</b>	<b>55.7</b>	<b>177.7</b>	<b>1452</b>	<b>21.7</b>

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю



И.о. заведующего

МДООУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

# МЕНЮ

29 декабря 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	7	21.1	169	0.6
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.8	16.3	124	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	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
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13.9</b>	<b>15.2</b>	<b>53</b>	<b>421</b>	<b>0.7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>102</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	5.5	6.7	11.7	131	4.9
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	3.9	6.1	3.8	86	10.6
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1.6	2.4	9.4	65	4.5
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	60	1.5	1.7	6.4	48	12.7
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	10.8	13.4	11.2	133	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13	54	1.4
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>22.8</b>	<b>24.8</b>	<b>75.5</b>	<b>534</b>	<b>23.5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5	5.5	8.1	105	0.9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.1	5.8	19.5	143	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	3.1	3.8	33.5	172	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ	80	7.6	9.8	30.4	240	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>19.2</b>	<b>22.1</b>	<b>90.7</b>	<b>635</b>	<b>0.9</b>
<b>Всего</b>				<b>61.3</b>	<b>67.9</b>	<b>226.4</b>	<b>1692</b>	<b>25.1</b>

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.