

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 октября 2022 г.

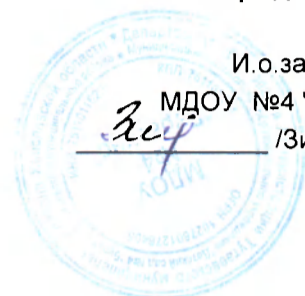
Сад 12 часов

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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.7	5.3	18.8	141	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4.5	7.3	25.1	184	1.16
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4	15	112	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	6.6	0.1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2.1	0.8	16.2	79	0
Итого			392	10.8	16.7	50.1	392	0
II Завтрак								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4		10.5	45	0.1
Итого			180	0.4		10.5	45	0.1
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	160	4.8	3.4	13.6	106	3.6
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.9	6.4	36	234	0
2010	55	ГУЛЯШ	35/40	12.6	15.3	4	205	0.7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6.4	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2.8	0.4	20.6	89	0
Итого			588	28.1	25.5	80.6	660	4.3
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	179	5.2	5.5	8.1	104	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	155	8.5	10.1	17.8	196	14.4
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	70	7.2	10.4	7.6	154	1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (аллергики)	49	1.5		2.8	17	2
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2.1	0.8	16.2	79	0
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	6.6	3.9	44.2	236	0
Итого			616	22.6	20.4	101.3	675	14.4
Всего				61.9	62.6	242.5	1772	18.8

Диетсестра Гр Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ
10 октября 2022 г.

Ясли 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.3	4.7	16.6	122	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	160	1.6	5	23.4	141	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.5	3.5	13	98	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		5.1	20	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		2.9	0.1	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1.7	0.7	13.4	66	0
Итого			347	9.5	11.8	43.1	313	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 ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	135	4	2.9	11.2	91	3
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4.5	3.1	34.2	167	0
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	8.9	12.8	3.4	176	0.89
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.2	17	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	16.5	71	0
Итого			490	19.7	19.1	69.5	522	3.89
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4.4	4.7	6.8	87	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		5	20	0
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	135	7.3	8.9	15.7	173	12.7
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (аллергики)	60	6.4	9.9	7.3	143	0.8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (аллергики)	39	1.2		2.2	13	1.6
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1		6.2	25	0
		ШОКОЛАД	15	1.5	5	7.4	81	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1.7	0.7	13.4	66	0
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	6.6	3.7	44.4	237	0
Итого			547	21.6	23	93.9	669	12.7
Всего				51.8	54.1	229.5	1596	20.59

Диетсестра Гр Громова Е.А.

Повар В.И. Вязова Е.И.