Утверждаю

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

МЕНЮ

11 октября 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.9	6.1	23	164	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	5	19.7	125	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	3	3.1	10.9	84	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		5.1	21	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2.1	0.8	25.2	115	0
Итого			**400**	**10**	**10**	**59.1**	**363**	**0**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	170	5.1	5.4	6.9	97	0
Итого			**170**	**5.1**	**5.4**	**6.9**	**97**	**0**
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.7	4.8	15.2	132	0
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3.3	3.8	18.9	124	8.7
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	120	6.2	6.6	23.6	173	1.1
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75	15	9.4	6.2	164	2.3
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0.4		1.1	6	4.5
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		7.4	31	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3.2	0.5	23.2	100	0
Итого			**644**	**26**	**18.5**	**72**	**557**	**15.6**
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	10	47	33
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/35	18.7	17.4	40.9	401	0.4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	4.5	4	27.8	166	0
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1.7	0.7	13.5	67	0
		ШОКОЛАД	15	1.5	5	7.4	81	0
2008	К/К	ЯБЛОКО	138	0.6	0.6	13.5	65	13.8
Итого			**706**	**23**	**23.9**	**100.3**	**721**	**47.2**
Всего				**64.1**	**57.8**	**238.3**	**1738**	**62.8**

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 октября 2022 г.

Ясли 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.2	5.2	18.9	138	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	160	1.4	5	19.7	125	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	160	2.7	2.8	9.1	72	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		5.1	21	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.8	4.3	13.6	99	0
Итого			**345**	**8.7**	**12.3**	**41.6**	**309**	**0**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6.1	86	0
Итого			**150**	**4.6**	**4.9**	**6.1**	**86**	**0**
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	3.4	7.6	76	4.9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2.7	3.2	16.1	105	7.3
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	105	4.8	6.2	19.8	149	1 1
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	55	5.2	4.3	4.8	112	1.66
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	27	0.2		0.7	4	2.7
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		7.4	31	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	39	2.5	0.4	18.6	80	0
Итого			**546**	**13.9**	**11.3**	**55.2**	**408**	**16.66**
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	6.9	33	25
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	105/30	15.7	14.7	35.5	343	0.4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	110	3.8	3.9	23.7	146	0
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.6	19	0.4
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		6.6	27	0
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ	18	1.4	0.6	10.9	54	0
		ШОКОЛАД	15	1.5	5	7.4	81	0
2008	К/К	ЯБЛОКО	138	0.6	0.6	13.5	65	13.8
Итого			**606**	**19.5**	**21**	**78.8**	**595**	**39.6**
Всего				**46.7**	**49.5**	**181.7**	**1398**	**56.26**

Диетсестра _____ Громова Е.А.