

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	6.6	20.4	162	0
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.8	16.3	124	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.8	9.9	77	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.8	0.7	24.1	109	0
Итого			400	10.1	10.1	54.4	348	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.2		11.7	49	0
Итого			180	0.2		11.7	49	0
Обед								
2010	2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.5	6.5	78	0
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	6.2	7.1	14.9	150	5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3	3.9	18.1	120	8.3
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	135	2.6	0.5	20.6	98	18.72
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	11.7	8.3	14	179	0.3
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.4		9.5	40	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	45	2.9	0.5	21.5	93	0
Итого			660	25.1	22.3	84.5	660	13.7
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	5.6	8.2	105	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.8	5.7	16	131	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	3.7	6.3	32.8	203	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0.8	15.5	76	0
2013	213	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	6.8	6.9	43.6	261	0
Итого			641	19	19.1	98.3	633	0
Всего				54.4	51.5	248.9	1690	13.7

Диетсестра  Громова Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.7	5.7	16.6	135	0
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	160	2.4	5.4	18	125	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	160	2.4	2.5	10.5	75	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		5.1	21	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.4	4.5	10.5	87	0
Итого			340	8.5	12.7	37.6	297	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0.2		9	37	0
Итого			160	0.2		9	37	0
Обед								
2010	2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.9	2	4.7	42	8.4
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	5.2	6.1	12.3	123	4.2
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2.6	3.3	15.4	102	7
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	115	2.3	4	18.4	119	9.3
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	10.7	11.1	12	189	0.2
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.4		9.3	40	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.3	0.4	17.1	74	0
Итого			581	22.1	22.9	70.8	570	19.9
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.4	4.7	6.9	88	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		5.1	21	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.9	4.9	13.2	110	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	125	3.1	3.8	33.5	172	0
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1		6.4	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1.6	0.7	12.9	63	0
2013	213	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	6.8	6.9	43.7	262	0
Итого			547	16.8	17.2	83.1	549	0
Всего				47.6	52.8	200.5	1453	19.9

Диетсестра *Громова Е.А.* Громова Е.А.