Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.5	25.2	169	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	4.4	5.1		63	0.1
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.8	87	0
Итого			**408**	**12.8**	**16.8**	**60.8**	**443**	**0.1**
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.2	0.1	13.1	54	0
Итого			**180**	**0.2**	**0.1**	**13.1**	**54**	**0**
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	8.9	5.2	13.5	136	6.6
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	135	3.5	4.1	14.3	110	29.4
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	80	15.5	7.6	14.6	189	0.1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.1	0.1	12.8	53	1.3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			**625**	**31.3**	**17.5**	**79**	**591**	**37.4**
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	178	5	5.5	8.1	104	0.9
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	12.6	11.8	26.8	265	12.2
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	45	0.8	2.3	4.6	44	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.8	87	0
Итого			**603**	**20.9**	**20.6**	**72.3**	**560**	**13.1**
Всего				**65.2**	**55**	**225.2**	**1648**	**50.6**

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.5	6.2	15.2	136	0.5
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	160	2.2	8.3	19.7	162	0
2010	98	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.1		52	0.1
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			**360**	**13.1**	**14.3**	**44.2**	**362**	**0.6**
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0.2		9.7	40	0
Итого			**160**	**0.2**		**9.7**	**40**	**0**
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	7.8	4.2	11.3	113	5.5
2012	79	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	150	3.7	10.9	12.5	164	6.3
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	115	2.9	3.3	12.2	92	24.7
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	70	6.1	4.9	15.2	172	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.1	0.1	10.3	43	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2.7	0.4	19.5	84	0
Итого			**526**	**19.6**	**12.9**	**68.5**	**504**	**31.3**
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	148	4.2	4.7	6.8	86	0.8
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	145	6.7	8.9	23	209	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	35	0.5	1.5	3.1	28	0
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1		6.9	29	0.6
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2012	К/К	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	89	0.5	0.2	16.9	73	1.4
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			**602**	**13.9**	**16.1**	**71.5**	**498**	**2.8**
Всего				**46.8**	**43.3**	**193.9**	**1404**	**34.7**

Диетсестра _____ Громова Е.А