Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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	4.7	7.1	15.6	145	0
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.1	10.9	19.6	185	0
2010	98	КОФЕИНЫИ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4	15.3	114	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60	0
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ	28	2.1	0.8	16.4	81	0
Итого			**396**	**10.9**	**18.5**	**47.4**	**400**	**0**
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12	49	0
Итого			**180**	**0.2**		**12**	**49**	**0**
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5	13.4	134	0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	180	5	6.4	18.5	152	9.2
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	2.4	3.5	21.3	105	25.11
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	20.6	10.3	6.9	202	0
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	65	7.7	7.7	11.6	147	0
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.4		10.4	44	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	51	3.3	0.5	24.1	104	0
Итого			**611**	**30.8**	**19.3**	**76.1**	**589**	**25.21**
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5.2	5.6	8.2	105	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	185	12.1	11.2	29.3	270	13.2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	160	5.3	10.4	34.2	252	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	5.1	49	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	28	2.1	0.8	16.4	81	0
Итого			**623**	**20.5**	**20.3**	**74**	**565**	**13.2**
Всего				**62.4**	**58.1**	**209.5**	**1603**	**38.41**

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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	4.2	5.9	13.5	125	0
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	160	1.2	4.1	9.9	81	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.5	3.6	13.5	100	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		5.1	20	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0.1	4.4	0.1	40	0
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1.7	0.7	13.7	67	0
Итого			**349**	**9.5**	**14.6**	**40.8**	**332**	**0**
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.2		9.3	38	0
Итого			**160**	**0.2**		**9.3**	**38**	**0**
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	4.3	3.9	10.7	105	0
2012	79	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	150	3.9	6.2	14.6	129	7.4
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.4	2.8	10.6	81	25.11
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	17.5	8.5	5.9	170	0
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8	34	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2.6	0.4	19.3	84	0
Итого			**511**	**27.2**	**15.6**	**54.5**	**474**	**25.21**
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.4	4.7	6.9	87	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		5	20	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	10.8	10.2	25.9	239	11.6
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.5	32	0
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1		7	29	0.4
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		5	20	0
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1.7	0.7	13.7	67	0
Итого			**538**	**17.6**	**17.3**	**57**	**454**	**12**
Всего				**54.5**	**47.5**	**161.6**	**1298**	**37.21**

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.