

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	5.7	21.4	157	0
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	10.3	18.2	171	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	2.9	3	13	91	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	29	2.2	0.9	17.3	85	0
Итого			394	10.7	16.2	51.8	393	0
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	148	4.5	4.8	6	85	0
Итого			148	4.5	4.8	6	85	0
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	6.8	4.9	15.1	134	5.2
2008	284	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	120/50	14.6	18.5	19.8	300	1.3
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	5.6	4.9	73	2.3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6.7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2.9	0.5	21.4	92	0
Итого			625	25.1	29.5	67.9	626	8.8
Уплотненный полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0.6		5.8	26	1
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.6	5.6	16.7	139	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	135	4.3	10.2	27.4	219	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2.2	0.9	17.3	85	0
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
		ШОКОЛАД	15	1.5	5	7.3	80	0
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	6.8	4.6	47.1	255	0
Итого			734	17.9	16.4	132.2	737	5
Всего				58.2	66.9	257.9	1841	13.8

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

7 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.7	5.2	18.1	136	0
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	160	2.3	10.3	18.2	171	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	160	2.6	2.6	10.8	78	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		5.1	21	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		2.7	0.1	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	14.4	71	0
Итого			348	9.1	11.2	43.4	310	0
II Завтрак								
2012	К/К	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	89	0.5	0.2	16.9	73	1.4
Итого			89	0.5	0.2	16.9	73	1.4
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	5.6	4	12.5	112	4.4
2008	284	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	100/40	12.6	16.4	17.3	265	1.1
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	4.4	3.8	58	1.7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.7	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	37	2.4	0.4	17.7	76	0
Итого			517	21.3	25.2	56	530	7.2
Уплотненный полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	40	0.5		4.6	21	0.8
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.6	4.3	14.2	115	0
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	110	4.6	10.3	29.1	227	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.7	14.4	71	0
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1		6.4	26	0
		ШОКОЛАД	15	1.5	5.1	7.4	82	0
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	6.8	4.6	47.1	256	0
Итого			659	16.3	14.9	117.1	663	4.8
Всего				47.2	51.5	233.4	1576	13.4

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.