Утверждаю

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

МЕНЮ

1 февраля 2023 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	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.5	5.5	19.7	144	0.5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.5	103	0.6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		43	0.1
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			**357**	**13.3**	**13.7**	**47.1**	**363**	**1.2**
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			**200**	**1**	**0.2**	**23**	**92**	**4**
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.7	2.9	14.1	92	8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.7	2.6	25.9	145	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	6.8	6.7	5.2	131	0
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.4	2.8	36	3.3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.2	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			**550**	**15.4**	**15.1**	**77.2**	**529**	**12.5**
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.3	40	30.4
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	3.2	17.6	108	8.8
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9.2	4.4	10.6	115	0.3
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	65	9.8	16.6	11.7	234	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			**495**	**13.6**	**8.5**	**58.1**	**363**	**39.5**
Всего				**43.3**	**37.5**	**205.4**	**1347**	**57.2**

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 февраля 2023 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	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.1	6.5	24	171	0.6
2008	189	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.9	3.6	17.5	105	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.5	4.5	14.9	120	0.7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3		53	0.1
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			**405**	**15.6**	**16.2**	**56.6**	**431**	**1.4**
II Завтрак								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
Итого			**180**	**0.5**		**11.3**	**47**	**0.2**
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	2.2	4.3	21.1	117	8
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)	180	4.5	4.6	11.7	108	5.2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.7	4.1	43.4	192	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10.3	7.7	6	153	7.8
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.5	3.1	3.5	45	4.1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			**660**	**20.1**	**19.8**	**110.9**	**665**	**21.3**
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	40
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	3.7	20.7	126	10.4
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	10.9	5.1	12.4	135	0.3
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	11	13.4	11.6	208	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	К\К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			**590**	**16.2**	**9.9**	**77.3**	**463**	**50.7**
Всего				**52.4**	**45.9**	**256.1**	**1606**	**73.6**

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.