

Утверждаю



МЕНЮ

6 февраля 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	2.7	4.4	21.3	134	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.3	14.9	113	0
Итого			340	7.8	12.9	50.4	348	0
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3.6	3.1	7.9	76	0.6
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.5	4	42.3	172	0
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	11.9	12.8	3.5	177	0.7
2008	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7	7.5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.5	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			540	20.9	20.4	78.3	532	8.8
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	140	7.8	9.1	16.6	183	13.8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.4	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5.2	4.5	45.6	243	0
Итого			540	19.2	19.1	90.2	612	14.6
Всего				48.9	52.6	241.9	1584	27.4

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



МЕНЮ

6 февраля 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.3	24.2	161	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	4.5	7.3	25.1	184	1.16
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.4	6.7	17.8	140	0
Итого			395	8.5	17.3	59.8	425	0
II Завтрак								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	48	0.2
Итого			180	0.5		11.3	48	0.2
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4.2	3.7	9.6	90	0.6
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.8	6.9	22.4	183	0
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	14	14.8	4.1	207	0.8
2008	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12	12.6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6.8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			670	28.9	26	68.6	622	14
Уплотненный полдник								
2017	118	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	180			174.6	702	0
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	9	10.3	18.9	206	15.4
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ОТВАРНЫМ (аллергики)	70/50	9.1	7.7	10.4	149	3
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
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5.2	4.5	45.6	243	0
Итого			625	16.7	15.8	271.8	1298	15.4
Всего				54.6	59.1	411.5	2393	29.6

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.