



Утверждаю

И.о.заведующего
М/ОУ №4." Буратино"
/Зимина О.А./

МЕНЮ

21 февраля 2023 г.

Ясли 12 часов

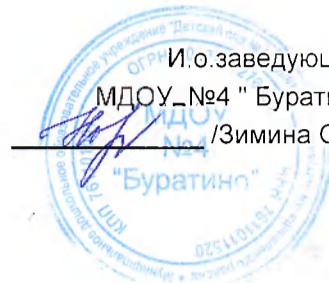
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3.7	5.1	18.8	134	0.5
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	15	113	0
Итого			340	7.8	12.5	42.6	311	0.5
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			150	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	2.7	7.6	63	0
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.5	3.5	15.3	103	7.2
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	3.7	5.2	6.4	132	1.8
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			15.6	77	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	11.7	11.8	63.9	457	10.1
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.3	40	30.4
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	13.4	14.2	36	301	0
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.9	20	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58	0
Итого			470	15.3	14.9	61	419	30.7
Всего				39.4	44.1	173.5	1273	41.3

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 февраля 2023 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.5	6.2	24.8	170	0.6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	5	19.7	125	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		5.1	20	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	26.8	123	0
Итого			405	9.1	10.1	65.8	405	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
Итого			180	5.4	5.8	7.2	102	0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.2	5.1	9.1	118	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	3.9	6.1	3.7	86	10.6
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	17.6	120	8.3
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16.2	8.7	6.9	164	2.8
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	8.7	12.3	15	208	15.7
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			18.9	92	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			620	25.6	18.5	76.3	597	12.5
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	40
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.2	21.8	30.7	350	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	4.9	4.1	30.4	178	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	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			570	16.6	22.8	72	538	40
Всего				56.7	57.2	221.3	1642	53.1

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.