

Утверждаю



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

МЕНЮ

3 марта 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.5	17.6	136	0.5
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.9	3.4		43	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			347	11.3	11.9	41.3	316	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			150	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	1.9	2.4	17.2	52	0
2008	284	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	100/40	12.7	14.6	16.4	248	1.4
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.7	2.7	3.9	43	1.8
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.7	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			520	17.9	20.1	61.2	444	3.2
Уплотненный полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	40	0.5		4.4	21	0.8
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.5	4.8	14.3	119	0.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ	75	7.2	9.8	29	231	0
Итого			640	15.2	15.6	92.3	563	5.4
Всего				49	52.5	200.8	1409	9.2

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ

3 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	6.7	23	173	0.6
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	3.8	16.6	106	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
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	13.8	14.9	54.9	425	0.7
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								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5	4	9.8	142	0
2008	284	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	120/50	14.6	16.9	18.5	283	1.5
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.8	3.4	4.8	53	2.3
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			630	23.7	24.8	63.7	608	3.8
Уплотненный полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0.6		5.6	26	1
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.1	5.8	20.5	143	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	4.8	2.9	30.3	167	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
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ	75	7.2	9.9	28.8	231	0
Итого			715	15.4	16.9	110.6	639	5
Всего				58.3	62.4	236.4	1774	9.5

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.