

Утверждаю

И.О. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

Зиминой О.А.



МЕНЮ

14 марта 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.4	6.4	22.9	172	0.6
2008	188	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.6	3.5	18.5	116	0
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		6.7	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	26.8	123	0
Итого			405	10	10.3	63.9	407	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								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	5.1	2.8	65	7.2
2008	84	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.7	4.8	15.2	131	17.6
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.1	4.5	3.7	73	10.6
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	180	13.1	21.7	21.9	284	1.2
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			640	20.6	32.1	70.5	610	26
Уплотненный полдник								
2012	437	КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ	180			169.2	684	20.1
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.2	21.8	40.9	350	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	5.5	4.8	31.3	191	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			600	18.6	25.6	262.2	1292	20.1
Всего				54.6	73.8	403.8	2411	46.7

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.