

Утверждаю



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

МЕНЮ

15 марта 2023 г.

Ясли 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	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.3	18.4	136	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	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			347	12.9	13.5	45.8	355	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	2.4	3.2	17.4	84	8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	4.7	7.2	10.7	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	12.4	16.5	92.3	521	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	4.8	5.8	8.2	109	0
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
Итого			495	9.2	9.9	55.7	357	39.2
Всего				35.5	40.1	216.8	1325	56.9

Диетсестра

Громова Е. А.

Повар

Яковлева Е. Н.

Утверждаю



МЕНЮ

15 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	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.1	6.5	24	171	0.6
2008	189	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.9	5.3	19.1	126	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	КК	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	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	180	2.1	4.5	17.4	106	8
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (аллергики)	180	4.7	6.3	13	127	5.5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10.3	7.8	6	154	7.9
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.5	3.2	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	19.3	20.6	84.5	606	21.4
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	127	10.4
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	7.6	6.9	7.1	120	0
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	8.7	12.3	14.7	207	15.5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			590	12.9	11.7	72	449	50.4
Всего				48.8	48.7	236.1	1578	77.2

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.