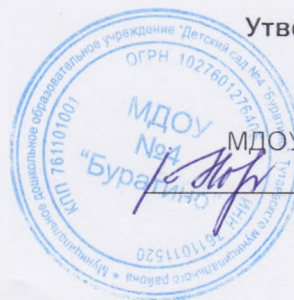


Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./



МЕНЮ

23 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.4	18	136	0.5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	112	0
Итого			340	9.5	13.8	47.1	349	0.5
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			11.6	66	1.6
Итого			150			11.6	66	1.6
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.8	3.7	5.3	74	6.6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3	29.9	150	0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	11.1	12.9	12.8	209	0.2
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.6	2.6	3.1	39	1.2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.6	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			550	20.8	22.6	74.7	572	8
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.2	39	30.7
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.7	9.9	15.3	162	7.6
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	110	2.3	10.1	17.2	169	9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.8	28	0.3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		5	20	0
2008	К/К	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3.3	1.4	24.9	123	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			535	13.2	16.8	70.3	487	38.6
Всего				43.5	53.2	203.7	1474	48.7

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



МЕНЮ

23 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.7	23	173	0.6
2008	185	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.7	3.9	18.8	117	0
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	37	2.4	6.7	17.8	140	0
Итого			397	11	17.7	58.6	437	0.6
II Завтрак								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180			14	79	1.9
Итого			180			14	79	1.9
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.3	4.1	6.4	86	7.9
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	180	4.2	4.5	5.1	79	6.3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	7.2	14.7	118	0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	12.6	14.7	14.6	239	0.3
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.7	3.4	3.8	50	1.6
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			660	24.1	29.9	70.1	623	9.8
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	40
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	3.2	11.4	17.7	187	9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (аллергики)	130	5.1	10.2	18.7	187	9.14
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	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3.3	1.4	24.9	123	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			620	14.2	18.5	87.1	574	49
Всего				49.3	66.1	229.8	1713	61.3

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.