



МЕНЮ

27 марта 2023 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 2.7 | 4.3 | 21.7 | 134 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 150 | 1.4 | 9.8 | 24.6 | 188 | 0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3.1 | 3.2 | 14.2 | 101 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 160 | 0.1 | | 9.9 | 40 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5.2 | 15 | 113 | 0 |
| Итого | | | 340 | 7.8 | 12.7 | 50.9 | 348 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | К/К | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ | 150 | 5.9 | 2.9 | 14.3 | 111 | 4.5 |
| 2010 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" | 110 | 2.4 | 3.8 | 14.3 | 102 | 6.4 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 60 | 3.3 | 4.2 | 4 | 99 | 0 |
| 2008 | 141 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) | 140 | 6.6 | 11.5 | 12.7 | 184 | 12.3 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ | 150 | | | 11.6 | 66 | 1.6 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | | | 510 | 14.2 | 11.3 | 63.2 | 460 | 12.5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0.4 | | 8.5 | 36 | 0.1 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140 | 10.1 | 6.2 | 10.6 | 144 | 0 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 40 | 0.6 | 1.7 | 3.6 | 49 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | | 6.7 | 27 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.9 | 73 | 0 |
| 2008 | К/К | БАНАН | 140 | 2.1 | 0.7 | 29.4 | 134 | 14 |
| Итого | | | 645 | 15.2 | 9.4 | 73.7 | 463 | 14.1 |
| Всего | | | | 38.2 | 33.6 | 210.8 | 1363 | 30.6 |

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зими́на О.А./

МЕНЮ

27 марта 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 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 3 | 6.5 | 16.5 | 141 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 1.4 | 5 | 19.7 | 125 | 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 | 35 | 2.4 | 6.7 | 17.8 | 140 | 0 |
| Итого | | | 395 | 8.5 | 17.5 | 52.1 | 405 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0.2 | | 12.4 | 51 | 0 |
| Итого | | | 180 | 0.2 | | 12.4 | 51 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ | 180 | 7 | 3.3 | 17.4 | 132 | 5.4 |
| 2010 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" | 130 | 2.8 | 4.4 | 15.7 | 114 | 6.9 |
| 2012 | 268 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | 11.2 | 6.2 | 6.5 | 112 | 0 |
| 2008 | 141 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики) | 160 | 8.7 | 12.3 | 14.7 | 207 | 15.5 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ | 180 | | | 14 | 79 | 1.9 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.5 | 23.8 | 103 | 0 |
| Итого | | | 610 | 24.3 | 14.4 | 77.4 | 540 | 14.2 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.5 | | 11.2 | 47 | 0.2 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 11.6 | 7 | 12.2 | 185 | 0 |
| 2008 | 371 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 50 | 0.9 | 2.6 | 3.8 | 57 | 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 | К/К | БАНАН | 140 | 2.1 | 0.7 | 29.4 | 134 | 14 |
| Итого | | | 740 | 17.6 | 11.3 | 89.3 | 570 | 14.2 |
| Всего | | | | 50.6 | 43.2 | 231.2 | 1566 | 28.4 |

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.