

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 марта 2023 г.

Ясли 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.9	14	127	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	15	113	0
Итого			340	9.2	14.3	43.2	341	0.5
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.2		9.6	40	0
Итого			160	0.2		9.6	40	0
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	4.4	19.3	95	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.9	3.2	12.1	90	23.6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	3	4.7	19.3	144	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150			15.6	77	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	11.4	12.7	85.3	488	24.7
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	4.1	9.5	18.4	198	0
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	145	7.2	11.4	13.7	188	14.3
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.6	49	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1		7	29	0.3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		5	20	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			515	10.9	16.7	50.7	436	1.1
Всего				31.7	43.7	188.8	1305	26.3

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.



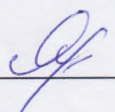
МЕНЮ

30 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.7	13.2	142	0
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.7	4.2	11.5	92	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	8.5	17.7	48.8	406	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.7	52	0
Итого			180	0.2		12.7	52	0
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5	9.7	134	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	3.9	3.6	3.5	63	10.5
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3.4	3.8	13.8	105	27.9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12.5	6.8	15.2	172	0.1
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	8.4	7.8	11.7	151	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180			19	92	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	23.3	16.1	81.5	606	29.4
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5	5.5	8.1	105	0.9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	7.3	11.4	20.5	235	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	3.8	57	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			600	15.7	20.5	65.1	544	0.9
Всего				47.7	54.3	208.1	1608	30.3

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.