



МЕНЮ

15 мая 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 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 2.7 | 4.4 | 21.3 | 134 | 0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 115 | 4.1 | 7.6 | 25.7 | 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 | 14.9 | 112 | 0 |
| Итого | | | 340 | 7.8 | 12.8 | 50.4 | 347 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | К/К | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0.2 | 23 | 92 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 150 | 3.6 | 3.1 | 7.9 | 75 | 0.5 |
| 2010 | 74 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2.5 | 4 | 42.3 | 172 | 0 |
| 2010 | 55 | ГУЛЯШ | 30/30 | 11.8 | 12.7 | 3.5 | 175 | 0.7 |
| 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 | | | 510 | 20.5 | 20.2 | 77.3 | 522 | 1.2 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4.2 | 4.7 | 6.8 | 87 | 0.8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 150 | 0.1 | | 9.8 | 39 | 0 |
| 2008 | К/К | СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ | 19 | 2.1 | 0.9 | 15.8 | 78 | 0 |
| 2010 | 83 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ | 140 | 7.8 | 8.8 | 16.6 | 180 | 13.8 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | | 6.6 | 27 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.8 | 73 | 0 |
| Итого | | | 484 | 16.1 | 15.2 | 60.6 | 445 | 14.6 |
| Всего | | | | 45.4 | 48.4 | 211.3 | 1406 | 19.8 |

Диетсестра _____

Громова Е.А.

Повар _____

Яковлева Е.Н.



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

МЕНЮ

15 мая 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 3 | 6.5 | 16.5 | 141 | 0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 130 | 4.8 | 2.9 | 30.3 | 167 | 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 | 17.5 | 52.1 | 405 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.5 | | 11.3 | 48 | 0.2 |
| Итого | | | 180 | 0.5 | | 11.3 | 48 | 0.2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 180 | 4.2 | 3.7 | 9.5 | 90 | 0.6 |
| 2010 | 74 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 6.8 | 7 | 17.4 | 151 | 0 |
| 2010 | 55 | ГУЛЯШ | 40/40 | 14 | 14.8 | 4 | 207 | 0.8 |
| 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 | | | 620 | 28.3 | 26 | 61.5 | 578 | 1.4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 118 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 180 | | | 174.6 | 702 | 0 |
| 2008 | К/К | СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ | 19 | 2.1 | 0.9 | 15.8 | 78 | 0 |
| 2010 | 83 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ | 160 | 9 | 10.2 | 18.8 | 205 | 15.4 |
| 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 |
| Итого | | | 569 | 13.6 | 12.1 | 241.9 | 1132 | 15.4 |
| Всего | | | | 50.9 | 55.6 | 366.8 | 2163 | 17 |

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.