

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

(Зими́на О.А./



МЕНЮ

11 ноября 2022 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								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	7	21.2	169	0.6
2010	97	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	3	14.2	112	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	13.9	15.2	53.1	421	0.7
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
Итого			180	5.4	5.8	7.2	102	0
Обед								
2010	2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0.9	2.5	6.5	78	0
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	4.3	7.1	12.1	136	0
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	5.4	22.7	148	5
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫМИ РУБЛЕННЫЙ	70	10.8	12.9	16.1	221	0
2010	93	КИСЕЛЬ	180			20.6	82	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			660	22.2	28.4	101.8	768	5
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5	5.5	8.1	105	0.9
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	4.1	5.8	24.4	143	0
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
2013	213	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	6.8	7.2	43.8	265	0.1
Итого			645	18.4	19.5	109	660	1
Всего				59.9	68.9	271.1	1951	6.7

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ
11 ноября 2022 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								
2008	192	КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.8	6.1	17.5	142	0.5
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	160	2.4	5.4	18	125	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	160	2.1	2.2	8.8	64	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		5.1	20	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.4		43	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			357	11.8	12.5	41.1	322	0.6
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			150	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2010	2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0.9	1.9	4.6	41	8.4
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4.7	5.9	9.6	110	4.1
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150	4.8	5.1	5.1	86	0.4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.2	3.1	20.3	98	5
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	5.6	8.6	5.7	183	0
2010	93	КИСЕЛЬ	150			16.8	67	0
2008	КК	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			550	16	19.9	76	581	17.5
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		5	20	0
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3.8	4.8	12.9	109	0.6
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики)	110	2.8	3.7	29.8	157	0
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1		6.4	26	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
2013	213	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	5.7	7	44.5	263	0
Итого			550	15.7	17.3	85.4	558	1.4
Всего				48.1	54.6	208.5	1547	19.5

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.