

Утверждаю



И.о.заведующего

ИДООУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

28 ноября 2022 г.

Ясли 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.4	5.4	17.7	135	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	160	1.4	9.8	24.5	188	0
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	113	0
Итого			340	6.5	10.6	39.3	275	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	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	150	3.5	10.6	3.9	126	9.3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2.3	3.8	12.6	94	5.3
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	160	7.1	11.5	24.6	226	2.2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	11.1	5	3.9	101	0.2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.5	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	19.4	12.1	45.4	366	5.5
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150	0.4		8.2	35	0.1
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	140	7.6	9	16.3	178	12.9
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
2008	К/К	БАНАН	140	2.1	0.7	29.4	134	14
Итого			605	12.1	10.5	75.4	447	27
Всего				39	33.4	183.1	1180	36.5

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.

Утверждаю



МЕНЮ
28 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								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.9	6.2	20.6	156	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	5	19.7	125	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.4	6.7	17.8	140	0
Итого			395	7.5	13	53.4	356	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.4	52	0
Итого			180	0.2		12.4	52	0
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.6	4.8	15.6	133	0
2008	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.5	6.2	7.1	102	10.6
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	130	2.7	4.3	14.9	109	6.4
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	150	8.7	7.4	27.4	206	1.1
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13	5.9	4.2	118	0.2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6.9	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	22.6	15.5	65.4	490	6.6
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.5		11.2	47	0.2
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	160	8.5	10.3	18.5	202	14.7
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			690	13.6	12	91.8	530	28.9
Всего				43.9	40.5	223	1428	35.5

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.