

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

Зимина /Зимина О.А./

МЕНЮ

3 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.5	25.2	169	0
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергии)	180	2.1	10.9	19.6	185	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергии)	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	60.8	433	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.2		12.4	51	0
Итого			180	0.2		12.4	51	0
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5	13.4	134	0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергии)	180	5	11.3	14.6	181	7.2
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3.4	3.8	13.6	104	27.9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	70	12.5	6.8	15.2	172	0.1
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергии)	75	8.6	12.5	11.7	195	0
2010	93	КИСЕЛЬ	180			20.6	82	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	23.3	16.1	86.6	595	28
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5	5.5	8.1	105	0.9
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергии)	180	0.1		9.9	40	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	12.2	11.3	25.3	254	11.3
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	5.1	49	0
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергии)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			600	20.6	20.4	71.2	555	12.2

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 ноября 2022 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	160	4.4	6.3	14.8	134	0.5
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	160	2.2	8.3	19.7	162	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	113	0
Итого			350	9.5	14.7	43.9	348	0.5
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0.2		9.5	39	0
Итого			160	0.2		9.5	39	0
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	4.3	3.9	10.7	105	0
2012	79	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	150	3.6	10.9	11.8	160	5.9
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.7	3.1	11.7	87	23.5
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	60	5.2	4.2	13	147	0
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	65	7.5	12.1	11.7	186	0
2010	93	КИСЕЛЬ	150			16.6	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	14.8	11.6	71	487	23.5
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87	0.8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	6.4	8.6	22.1	201	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.5	32	0
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1		7.1	29	0.4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			515	13.2	15.8	54.3	422	1.2
				37.7	42.1	178.7	1296	25.2