

Утверждаю

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



# МЕНЮ

7 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.4	5.4	18	136	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	14.9	112	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>9.5</b>	<b>13.8</b>	<b>47.1</b>	<b>349</b>	<b>0.5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	150			11.6	66	1.6
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>11.6</b>	<b>66</b>	<b>1.6</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3	29.9	150	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	6.7	5.9	8.4	122	21.75
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.6	2.6	3.1	39	1.2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4.6	18	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>16</b>	<b>14.8</b>	<b>70.4</b>	<b>482</b>	<b>22.95</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.2	39	30.7
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2.7	9.9	15.3	162	7.8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		6.7	27	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>9.9</b>	<b>15.4</b>	<b>45.3</b>	<b>363</b>	<b>38.8</b>
<b>Всего</b>				<b>35.4</b>	<b>44</b>	<b>174.4</b>	<b>1260</b>	<b>63.85</b>

Диетсестра \_\_\_\_\_ Громова Е.А.

Повар \_\_\_\_\_ Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

Зиминой О.А./



# МЕНЮ

7 сентября 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	6.7	23	172	0.3
2008	185	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.3	5.5	18.2	127	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
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>11</b>	<b>17.7</b>	<b>58.6</b>	<b>436</b>	<b>0.6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180			14	79	1.9
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>14</b>	<b>79</b>	<b>1.9</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.4	4.8	9.8	115	0
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	180	3.9	6.1	5.4	93	6.2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	130	3.2	7.2	14.7	118	0
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	13.5	12.4	5	150	21.75
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	8.3	7.9	11.6	151	0
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.7	3.4	4	51	1.6
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
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>24.1</b>	<b>28.3</b>	<b>64.2</b>	<b>564</b>	<b>23.35</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.6	55	40
2010	К/К	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	4.9	4.6	0.3	62	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	3.2	11.4	17.7	186	9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ (аллергики)	130	5.1	10.2	18.7	187	9.14
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
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>10.9</b>	<b>17.1</b>	<b>62.3</b>	<b>450</b>	<b>49</b>
<b>Всего</b>				<b>46</b>	<b>63.1</b>	<b>199.1</b>	<b>1529</b>	<b>74.85</b>

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.