

Утверждаю



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

МЕНЮ
13 сентября 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	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.1	5.1	18.2	134	0.5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.4	103	0.6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.4		43	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
Итого			347	13	13.3	45.4	353	1.2
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.4	3.2	17.4	84	8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2008	375	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	4.7	7.2	10.7	131	0
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.5	2.8	36	3.2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10.1	43	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			550	12.4	16.6	92.2	521	12.4
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8	39	30
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	3.1	17.5	108	8.8
2010	51	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	4.8	5.8	8.2	109	0
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
Итого			495	9.2	9.8	55.2	356	38.8
Всего				35.6	39.9	215.8	1322	56.4

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.