

Утверждаю

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



МЕНЮ
18 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4.9 | 6.2 | 20.5 | 156 | 0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 130 | 4.7 | 2.9 | 29.6 | 164 | 0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4.1 | 4 | 16.4 | 119 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0.1 | | 9.9 | 40 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2.4 | 6.7 | 17.8 | 140 | 0 |
| Итого | | | 395 | 11.4 | 16.9 | 54.7 | 415 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.5 | | 11.3 | 47 | 0.2 |
| Итого | | | 180 | 0.5 | | 11.3 | 47 | 0.2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 180 | 4.2 | 3.7 | 9.5 | 90 | 0.6 |
| 2010 | 74 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 6.8 | 7 | 17.4 | 151 | 0 |
| 2010 | 55 | ГУЛЯШ | 40/40 | 14 | 14.8 | 4 | 207 | 0.8 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 6.8 | 27 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.5 | 23.8 | 103 | 0 |
| Итого | | | 620 | 28.3 | 26 | 61.5 | 578 | 1.4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 118 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 180 | | | 174.6 | 702 | 0 |
| 2008 | К/К | СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ | 18 | 2 | 0.8 | 15.3 | 76 | 0 |
| 2010 | 83 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ | 160 | 9 | 10.2 | 19 | 206 | 15.4 |
| 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 |
| Итого | | | 568 | 13.5 | 12 | 241.6 | 1131 | 15.4 |
| Всего | | | | 53.7 | 54.9 | 369.1 | 2171 | 17 |

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

Утверждаю



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

МЕНЮ
18 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 31 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4.2 | 5 | 16.5 | 126 | 0 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3.6 | 3.5 | 14 | 103 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5.2 | 15 | 113 | 0 |
| Итого | | | 340 | 9.8 | 13.7 | 45.5 | 342 | 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 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 150 | 3.6 | 3.1 | 7.8 | 76 | 0.6 |
| 2010 | 74 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2.5 | 4 | 42.3 | 172 | 0 |
| 2010 | 55 | ГУЛЯШ | 30/30 | 11.9 | 12.6 | 3.6 | 176 | 0.7 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 4.7 | 19 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 19 | 82 | 0 |
| Итого | | | 510 | 20.6 | 20.1 | 77.4 | 525 | 1.3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4.4 | 4.7 | 6.8 | 87 | 0 |
| 2008 | К/К | СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ | 18 | 2 | 0.8 | 15.2 | 75 | 0 |
| 2010 | 83 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ | 140 | 7.9 | 9.2 | 16.4 | 182 | 13.8 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.1 | | 6.4 | 26 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 14.9 | 73 | 0 |
| Итого | | | 483 | 16.3 | 15.5 | 59.7 | 443 | 13.8 |
| Всего | | | | 47.7 | 49.5 | 205.6 | 1402 | 19.1 |

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.