

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
19 сентября 2023 г.

Если 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3.7	5	19.2	134	0.5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6	25	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	15	113	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>5.8</b>	<b>10.2</b>	<b>40.2</b>	<b>272</b>	<b>0.5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4.6</b>	<b>4.9</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	2.7	7.6	63	0
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.5	3.7	15.3	105	7.2
2010	48	РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	3.7	5.2	6.4	132	1.8
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0.2		0.7	4	3
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			15.6	77	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>11.9</b>	<b>12</b>	<b>64.6</b>	<b>463</b>	<b>13.1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.2	39	29.6
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	13.4	14.2	39.1	302	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.9	20	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	11.8	58	0
2008	К/К	ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	66	14
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>15.9</b>	<b>15.5</b>	<b>77.7</b>	<b>485</b>	<b>43.9</b>
<b>Всего</b>				<b>38.2</b>	<b>42.6</b>	<b>188.5</b>	<b>1306</b>	<b>57.5</b>

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
19 сентября 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.5	6.2	24.8	171	0.6
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.6	3.3	20.7	115	0
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.3	0.9	26.8	123	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>7</b>	<b>7.2</b>	<b>66.6</b>	<b>354</b>	<b>0.6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5.4	5.8	7.2	102	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5.4</b>	<b>5.8</b>	<b>7.2</b>	<b>102</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.2	5.1	9.1	118	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.1	4.5	3.8	73	10.6
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.9	4.2	17.6	120	8.2
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	16.1	8.8	6.9	165	2.8
2008	141	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	160	9	12.4	15	210	15.8
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0.4		1.2	7	5
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			18.9	92	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>25.9</b>	<b>18.6</b>	<b>77.5</b>	<b>605</b>	<b>17.4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	11.5	55	40
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	14.2	21.8	40.9	350	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	130	4.8	2.9	30.3	167	0
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
2008	К/К	ЯБЛОКО	140	0.6	0.6	13.7	66	14
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>17.2</b>	<b>23.4</b>	<b>95.9</b>	<b>604</b>	<b>54</b>
<b>Всего</b>				<b>55.5</b>	<b>55</b>	<b>247.2</b>	<b>1665</b>	<b>72</b>

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.