

Утверждаю



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

МЕНЮ
20 сентября 2023 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.2	5.1	17.1	129	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	4	12.2	102	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.5		43	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			347	13.1	13.4	44.2	347	0.1
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.8	3.3	7.3	79	6.2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2.1	3.2	32.2	145	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.6	10.9	13.5	194	0.3
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0.5	2.6	2.7	37	3.3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	10	42	1.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			550	19.7	20.5	84.7	579	11
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.4	35	0.1
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13.2	16.6	2.5	212	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9		1.7	10	1.2
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ	150	0.1		6.4	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			485	16.5	17.4	33.9	356	1.3
Всего				50.3	51.5	185.8	1374	16.4

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Е Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 сентября 2023 г.

Сад 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4.8	6.3	20.7	158	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2	3.5	17.1	104	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.6	4.5	14.9	119	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.7	4.3		53	0.1
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			405	15.4	16	53.3	417	0.1
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.4	3.9	8.9	91	7.5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	180	4.3	3.7	8.3	84	7.2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3	4.5	20.7	143	0
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.4	12.6	15.8	225	0.3
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.5	3.1	3.5	45	4.1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.1	55	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			660	23.7	24.7	85.8	662	13.3
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.2	47	0.2
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	19.2	2.9	246	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2		2.3	14	1.6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			580	19.6	20.2	49.1	454	1.8
Всего				59.7	61.1	211.2	1625	19.2

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.