

Утверждаю



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

МЕНЮ
28 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4.2	5.7	14	125	0
2010	98	КОФЕИНЫИ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.6	3.5	14.3	104	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.3	15	114	0
Итого			340	9.8	14.5	43.3	343	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.2		9.6	40	0
Итого			160	0.2		9.6	40	0
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2.9	4.4	19.3	95	0
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.9	3.1	11.7	88	23.6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	10.8	5.8	13.3	148	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150			15.5	76	1.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			510	19.2	13.7	78.8	489	24.7
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.4	4.7	6.8	87	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	140	8.6	10.8	22.8	225	11.4
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1		7.2	29	0.3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
Итого			475	15	16.3	51.7	414	11.7
Всего				44.2	44.5	183.4	1286	36.4

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.

Утверждаю

И.о.заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

28 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	7.2	17.3	156	0
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2.1	6.1	14.8	122	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.1	4	16.3	118	0
2008	430	ЧАИ 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	11.5	17.9	51.4	414	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.6	52	0
Итого			180	0.2		12.6	52	0
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5	9.7	134	0
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	3.9	6.1	3.8	86	10.6
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	130	3.4	3.7	13.7	104	27.9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	12.5	6.8	15.3	172	0
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	8.3	7.9	11.6	151	0
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180			18.8	92	1.4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			610	23.3	16	81.3	605	29.3
Уплотненный полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5.2	5.5	8.1	105	0
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	160	10.1	12.3	26	257	12.8
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
Итого			550	17.8	18.8	66.8	509	12.8
Всего				52.8	52.7	212.1	1580	42.1

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Я Яковлева Е.Н.