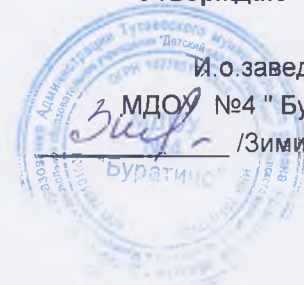


Утверждаю


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

# МЕНЮ

16 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	3.8	4	18.1	129	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.1	3.2	14.2	101	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	15	113	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8.9</b>	<b>12.4</b>	<b>47.3</b>	<b>343</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	2.9	5.4	71	0
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2.2	28	17.4	92	0
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	160	7.1	11.5	24.6	226	2.2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	5.1	4.2	4	99	0
2008	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7	7.5
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.5	36	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>14</b>	<b>35.6</b>	<b>55.4</b>	<b>387</b>	<b>7.6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.6	41	30.4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	6.7	4.8	9.9	121	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.5	32	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1		6.7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.9	73	0
2008	К/К	БАНАН	140	2.1	0.7	29.4	134	14
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>11.7</b>	<b>8.1</b>	<b>73</b>	<b>428</b>	<b>44.4</b>
<b>Всего</b>				<b>35.6</b>	<b>56.3</b>	<b>198.7</b>	<b>1250</b>	<b>56</b>

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.



Утверждаю

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

# МЕНЮ

16 января 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.3	24.2	161	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.4	5	19.7	125	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.1	4.3	17.8	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.4	6.7	17.8	140	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>8.5</b>	<b>17.3</b>	<b>59.8</b>	<b>425</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.5	52	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0.2</b>		<b>12.5</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3.6	4.8	15.6	133	0
2008	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики)	180	4.5	6.2	7.1	102	10.6
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	130	2.5	4.3	21.4	143	0
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	150	8.7	7.4	27.4	206	1.1
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11.2	5.8	7.1	124	0
2008	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12	12.5
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>21.7</b>	<b>15.5</b>	<b>81.1</b>	<b>562</b>	<b>12.7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.4	0.1	11.7	56	41.8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11.7	7	11	155	14.1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	5.1	49	0
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
2008	К/К	БАНАН	140	2.1	0.7	29.4	134	14
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>17.6</b>	<b>11.4</b>	<b>89.9</b>	<b>541</b>	<b>69.9</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>44.2</b>	<b>243.3</b>	<b>1580</b>	<b>82.6</b>

Диетсестра Г Громова Е.А.

Повар Е Яковлева Е.Н.