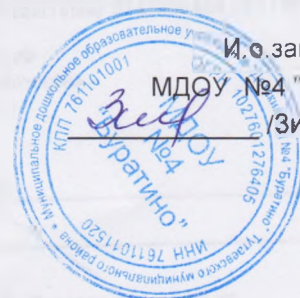


Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./



# МЕНЮ

19 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.4	6.2	14.8	134	0
2008	186	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	160	2.2	8.3	19.7	162	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3.6	3.5	14.2	104	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	160	0.1		9.9	40	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.2	14.9	113	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10</b>	<b>14.9</b>	<b>43.9</b>	<b>351</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	160	0.2		9.5	39	0
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0.2</b>		<b>9.5</b>	<b>39</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	4.3	3.9	10.7	105	0
2012	79	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	150	3.5	10.9	11	156	5.5
2008	346	КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2.8	3.1	11.9	89	23.6
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	60	10.7	5.8	12.9	146	0
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	65	7.5	12.1	11.7	186	0
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		9.4	40	0.1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>20.8</b>	<b>13.2</b>	<b>63.9</b>	<b>462</b>	<b>23.7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	150	4.4	4.7	6.8	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	10.8	10.1	22.2	224	9.8
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.6	1.7	3.5	32	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0.1		7.1	29	0.3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		9.8	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.8	14.8	73	0
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>17.8</b>	<b>17.3</b>	<b>54.4</b>	<b>445</b>	<b>10.1</b>
<b>Всего</b>				<b>48.8</b>	<b>45.4</b>	<b>171.7</b>	<b>1297</b>	<b>33.8</b>

Диетсестра Громова Е.А.

Повар Яковлева Е.Н.

Утверждаю


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

# МЕНЮ

19 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	7.2	17.3	155	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	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
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11.5</b>	<b>17.9</b>	<b>51.4</b>	<b>414</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	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.1	5	13.4	134	0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	180	4.5	6.3	14.1	131	7
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.4	3.7	13.7	104	27.9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ	70	12.5	6.8	15.2	172	0
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	8.3	7.9	11.6	151	0
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>610</b>	<b>23.8</b>	<b>16</b>	<b>77.4</b>	<b>560</b>	<b>28.1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.2	5.5	8.1	105	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	12.2	11.3	25.4	254	11.2
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0.9	2.6	5.1	49	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.2	0.1	15	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0.1		9.9	40	0
2008	КК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	17.7	87	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20.8</b>	<b>20.4</b>	<b>71.3</b>	<b>555</b>	<b>11.2</b>
<b>Всего</b>				<b>56.3</b>	<b>54.3</b>	<b>212.6</b>	<b>1581</b>	<b>39.3</b>

Диетсестра

Громова Е.А.

Повар

Яковлева Е.Н.