

Утверждаю



И.о. заведующего

МДОУ №4 "Буратино"

/Зимина О.А./

МЕНЮ

24 января 2023 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	4.5	6.2	15.4	138	0
2010	97	ЧАИ С МОЛОКОМ	160	2.4	2.5	8.7	67	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2	5.1	14.9	111	0
Итого			350	8.9	13.8	39	316	0
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	4.6	4.9	6	86	0
Итого			150	4.6	4.9	6	86	0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.7	3.5	7.2	79	4.8
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.5	3.6	14.4	101	6.6
2008	265	ПЛОВ (аллергики)	125	6.5	6.7	19.8	162	1.1
2010	48	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	5.6	4.7	5.2	122	1.8
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2		0.7	4	3
2008	437	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			11.8	67	1.6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			540	14.6	12.2	58.3	455	17.8
Уплотненный полдник								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	8.2	39	30.6
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	18	16.8	35.9	372	0.3
2008	431	ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0.1		4.8	20	0.3
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150	0.1		5	20	0
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
Итого			610	20.5	18.1	74.4	555	45.2
Всего				48.6	49	177.7	1412	63

Диетсестра _____ Громова Е.А.

Повар _____ Яковлева Е.Н.