



Утверждаю

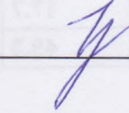
И.о. заведующего
МДОУ №4 "Буратино"
/Зими́на О.А./

МЕНЮ

30 января 2023 г.

Если 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	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
Итого			350	8.9	12.4	47.3	343	0
II Завтрак								
2008	К/К	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	23	92	4
Итого			200	1	0.2	23	92	4
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	150	2.6	1	12.1	52	2.4
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2.4	3.8	14.4	102	6.4
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	5.1	4.2	4	99	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	130	5.7	6.6	11.2	129	12
2008	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7	7.5
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150			11.6	66	1.6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	19	82	0
Итого			540	13	9.5	62.2	408	17.9
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.4		8.5	36	0.1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	10.2	6.1	9.8	137	12.4
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
Итого			645	15.3	9.3	72.8	439	26.5
Всего				38.2	31.4	205.3	1282	48.4

Диетсестра  Громова Е.А.

Повар  Яковлева Е.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3	6.3	24.2	161	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	180	1.2	3.3	15.7	94	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
Итого			397	8.5	17.3	59.8	425	0
II Завтрак								
2008	411	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.2		12.5	52	0
Итого			180	0.2		12.5	52	0
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЁНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	180	5	4.4	13.9	142	2.4
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	130	2.8	4.3	15.7	114	6.9
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11.2	5.8	7.1	124	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (аллергики)	140	7.3	8.4	12.5	158	13.8
2008	К/К	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12	12.5
2008	439	НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	180			14	79	1.9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	23.8	103	0
Итого			660	22.9	15.1	76.4	574	23.7
Уплотненный полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5		11.3	47	0.2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	11.7	7	11.2	156	14.2
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
Итого			740	17.7	11.3	89.7	533	28.4
Всего				49.3	43.7	238.4	1584	52.1

Диетсестра _____

Громова Е.А.

Повар _____

Яковлева Е.Н.