

Рецептура № 62

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"  
/Чикишева Е.В./



**МЕНЮ**

31 января 2024 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	14,4	18,3	2,9	234	0,2
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,3	21,8	131	7,9
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>15,6</b>	<b>22,6</b>	<b>24,8</b>	<b>366</b>	<b>8,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	4,9	64	0,6
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>4,9</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	25	0,2		0,6	4	2,5
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,2	6,1	48	4,9
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	130	9,7	6,8	24,2	201	0,7
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	13,1	56	2
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>14,6</b>	<b>10,3</b>	<b>60,9</b>	<b>406</b>	<b>10,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	10	16,3	7	214	1,3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	1,9	7,4	51	3,5
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	1,5	4,5	37	11,6
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8,7	36	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>14,1</b>	<b>19,9</b>	<b>58,6</b>	<b>472</b>	<b>20,4</b>
<b>Всего</b>				<b>47,5</b>	<b>56,2</b>	<b>149,2</b>	<b>1308</b>	<b>39,2</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



Заведующий  
МДОУ №3 "Лукошко"  
/Чикишева Е. В./

# МЕНЮ

31 января 2024 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	15	19,7	3,3	252	0,3
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,2	21,6	129	7,8
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>16,3</b>	<b>23,9</b>	<b>25</b>	<b>382</b>	<b>8,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	4,9	64	0,6
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>4,9</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	26	0,2		0,6	4	2,6
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	2,2	7,2	54	5,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,4	8,1	30,5	239	1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,4	53	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>17,4</b>	<b>12,2</b>	<b>76,8</b>	<b>498</b>	<b>11,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		10,5	44	0
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,8	13,1	8,6	198	1,5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,7	2,5	9,3	66	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,5	2,1	6	50	14,7
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
<b>Итого</b>			<b>591</b>	<b>16,6</b>	<b>17,9</b>	<b>71,3</b>	<b>516</b>	<b>20,5</b>
<b>Всего</b>				<b>53,5</b>	<b>57,4</b>	<b>178</b>	<b>1460</b>	<b>40,3</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.