



Утверждаю

И о заведующего

МЛО МДОУ №3 "Лукошко"

Жорова В.Н. /

МЕНЮ

11 января 2024 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	4,5	15,5	120	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	155	3,7	3,7	12,3	97	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,9	1,9		25	0,1
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			336	12,3	11,2	38,7	311	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК	146	2,4	4,6	17	121	0
Итого			146	2,4	4,6	17	121	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	2,3	1,4	30	9,1
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3	5,1	59	6,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,6	7	17,4	174	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
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
Итого			540	16,2	13,4	45,7	379	24
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	18	1,7	0,4	120	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,4	20	109	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	7,5	32	20
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,9	40	0
2008		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	19	1,6	2	12,4	74	0
Итого			538	22,7	6,4	70,6	465	24,5
Всего				53,6	35,6	172	1276	49,6

повар

Груздева

Груздева Н А



МЕНЮ

11 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,5	18,2	143	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,9	3,9	13,1	103	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,3		30	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			393	14,8	13,3	46,5	372	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	148	2,4	4,7	17,3	122	0
Итого			148	2,4	4,7	17,3	122	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	2,1	1,6	29	9,1
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,1	3,4	6,4	69	7
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	10	6,3	21	183	10,3
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,2	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,8	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			648	18,7	13,5	61,1	452	26,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	18,4	1,7	0,5	123	0,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	3,1	24,9	138	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,9	40	0
Итого			569	21,9	5	83,7	503	4,6
Всего				57,8	36,5	208,6	1449	32,2

повар

Груздева

Груздева Н.А.