

Утверждаю



И.о. заведующего
МДОУ №3 "Лукошко"
Жорова В.Н./

МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	4,8	20,1	140	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,1	4,1	15,1	113	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			351	11	15	46,2	367	1,2
II Завтрак								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			200			22,4	90	4
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5	3,5
2010	6	БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,7	3,1	6,9	71	4,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,2	6	4,9	119	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	4,1	14,6	105	6,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,8	55	1,9
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			550	21,3	14,5	57	452	16,6
Уплотнённый полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	147	4,6	4,9	7,2	91	0,8
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/25	28,2	19,9	41,9	460	0,4
2012	391	ЧАЙ	170					0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			522	34,9	25,7	57,8	606	1,2
Всего				67,2	55,2	183,4	1515	23

повар

Груздева

Груздева Н.А.

Утверждаю



И.о. заведующего
МДОУ №3 "Лукошко"
Жорова В.Н./

МЕНЮ

12 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,8	23,7	168	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,4	4,3	16,3	122	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	13,2	18,3	55,3	446	1,3
II Завтрак								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			200			22,4	90	4
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,3		0,9	5	3,6
2010	6	БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,2	4	9	90	5,9
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	11,8	4,8	6,6	118	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	4,9	18,5	131	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,3	52	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			681	24,8	15,6	72,7	541	19,8
Уплотнённый полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	177	5,4	5,8	8,5	109	1
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	28,5	20,4	44,8	479	0,4
2012	391	ЧАЙ	200			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			587	37,1	27,6	66,5	670	1,4
Всего				75,1	61,5	216,9	1747	26,5

повар

Груздева

Груздева Н.А.