

Утверждаю



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

МЕНЮ

15 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	4,8	15,4	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170			7,7	31	0
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	7,1	10,9	34,1	269	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	157	4,9	5,1	7,6	97	0,9
Итого			157	4,9	5,1	7,6	97	0,9
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИИ	32	0,3	0,1	1,2	8	7,9
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	3,1	5,3	59	7,3
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	8	9,4	3,4	130	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,5	25,3	150	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	47	1,3
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			542	17,8	17,3	63,4	491	17,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	10,8	8,4	20,1	201	8,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,2	1,7	2,5	27	0,5
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	1,1	2,7	23	1,5
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,6	36	20,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
2008		ЯБЛОКО	117	0,5	0,5	11,5	55	11,7
Итого			698	13,5	12	76,3	475	46,6
Всего				43,3	45,3	181,4	1332	64,8

Утверждаю



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

МЕНЮ

15 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,9	17,7	146	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	32	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	8,8	14,1	40,9	334	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	182	5,5	5,9	8,7	112	0
Итого			182	5,5	5,9	8,7	112	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	32	0,3	0,1	1,2	8	7,9
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,2	2,7	7,6	68	10,1
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	10,3	11,6	4,5	163	1,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,4	4,2	30,3	180	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,5	53	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			673	23,6	20,5	81,9	619	20,7
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	13,3	10	24,5	245	10,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,3	2,1	2,6	31	0,5
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0,7	0,8	3,3	23	1,7
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,7	41	23
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
Итого			641	15,7	13,2	76,6	495	35,9
Всего				53,6	53,7	208,1	1560	56,6

повар Груздева Груздева Н.А.