

Утверждаю



И.о. заведующего
МДО №3 "Лушко"
Жорова В.Н./

МЕНЮ

19 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5,8	16,8	139	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,7	4,7	14,1	116	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			368	12,4	16,6	41,9	369	1,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	115	3,6	3,8	5,5	71	0,6
Итого			115	3,6	3,8	5,5	71	0,6
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,1	6	4,5
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,7	5,7	9,2	106	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,5	7,1	2,3	114	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,5	27,5	174	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,3	0,3	14,1	61	2,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,9	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			564	24,9	18,8	74,8	577	12,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	55/40	8,7	12	8,8	186	5,4
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	65	1,1	2,7	7,4	58	3,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,2	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,5	0,2	9,7	49	0
Итого			534	11,3	14,9	54,5	408	12,6
Всего				52,2	54,1	176,7	1425	26,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	7,2	18,9	164	0,7
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	195	5	4,9	15	124	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			420	14,6	20,3	49,2	444	1,5
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	115	3,5	3,8	5,5	70	0,6
Итого			115	3,5	3,8	5,5	70	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,1	6	4,5
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,1	6,1	12,8	126	6,3
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,1	7,3	2,3	123	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,8	5,7	35,1	223	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,3	14	72	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			700	29,8	20,8	106,7	746	11,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	75/50	10	13,7	10,2	213	6,4
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,2	3,5	7,4	66	3,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,5	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,5	0,2	9,7	49	0
Итого			599	12,8	17,4	57,2	448	13,8
Всего				60,7	62,3	218,6	1708	27,5

шеф-повар

Косарева Т.А.