



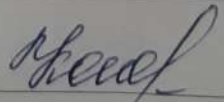
Утверждаю
 И.о. заведующего
 МДОУ №3 "Лукошко"
 Жорова В.Н./

МЕНЮ

23 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 | 34а | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,3 | 4,2 | 11,4 | 98 | 0,4 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ | 170 | 2,4 | 2,5 | 10,5 | 74 | 0,4 |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0,1 | 5 | 0,1 | 45 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 23 | 2,7 | 1,1 | 10,9 | 69 | 0 |
| Итого | | | 349 | 8,5 | 12,8 | 32,9 | 286 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2017 | 113 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 100 | 0,1 | | 4,8 | 21 | 17,9 |
| Итого | | | 100 | 0,1 | | 4,8 | 21 | 17,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 4 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 0,6 | 2 | 3,9 | 37 | 1,3 |
| 2010 | 8 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 3,2 | 3,1 | 10 | 81 | 4 |
| 2010 | 56 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 11,5 | 7,4 | 4,1 | 143 | 8,9 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,7 | 3,4 | 25,5 | 150 | 0 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,2 | 0,2 | 11,9 | 50 | 1,6 |
| 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 | 22,6 | 17,2 | 72,3 | 558 | 15,8 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 22,4 | 90 | 4 |
| 2010 | 43 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 10,1 | 14 | 2,1 | 175 | 0,2 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,7 | 2 | 3,7 | 37 | 6,4 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 6,1 | 25 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 18 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 55 | 0 |
| 2008 | | КИВИ | 73 | 0,6 | 0,3 | 5,9 | 34 | 131,2 |
| Итого | | | 601 | 13,6 | 17,2 | 48,9 | 416 | 141,8 |
| Всего | | | | 44,8 | 47,2 | 158,9 | 1281 | 176,3 |

шеф-повар  Косарева Т.А.

Утверждаю



И.о. заведующего

МДОУ №3 "Лукошко"

ГЖорова В.Н./

МЕНЮ

23 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 | 34а | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4 | 5,2 | 13,7 | 119 | 0,4 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С САХАРОМ МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,6 | 11 | 78 | 0,4 |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 60 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 3,7 | 1,6 | 15,2 | 96 | 0 |
| Итого | | | 400 | 10,4 | 16 | 40 | 353 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК | 124 | 2 | 3,9 | 14,4 | 102 | 0 |
| Итого | | | 124 | 2 | 3,9 | 14,4 | 102 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 4 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 0,6 | 1,8 | 3,6 | 34 | 1,3 |
| 2010 | 8 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 3,6 | 3,6 | 11 | 91 | 5 |
| 2010 | 56 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70 | 12,2 | 8,3 | 4,6 | 158 | 9,6 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,3 | 4 | 29,8 | 177 | 0 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 12 | 51 | 1,5 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 29 | 1,9 | 0,3 | 11,8 | 60 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 18 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82 | 0 |
| Итого | | | 647 | 26 | 19,6 | 85,9 | 653 | 17,4 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| | | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 200 | | | 19 | 80 | 20 |
| 2010 | 43 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 10,2 | 14 | 2,1 | 176 | 0,2 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1,4 | 3,9 | 7,4 | 71 | 12,5 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 7,2 | 29 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 18 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82 | 0 |
| 2008 | | КИВИ | 73 | 0,6 | 0,3 | 5,9 | 34 | 131,2 |
| Итого | | | 671 | 15,5 | 19,6 | 54,7 | 472 | 163,9 |
| Всего | | | | 53,9 | 59,1 | 195 | 1580 | 182,1 |

шеф-повар

Косарева Т.А.