

Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №3 "Лукошко"

*М.И.Ж.* Жорова В.Н./

# МЕНЮ

24 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5,1	14,3	119	0,5
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,3	22,2	133	8,1
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>5,4</b>	<b>9,4</b>	<b>36,6</b>	<b>253</b>	<b>8,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	106	3,2	3,5	5	65	0,6
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>3,2</b>	<b>3,5</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,6	1,8	14,1	90	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	15,8	7,9	3,2	147	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,9	9	82	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		9	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>25,3</b>	<b>13,9</b>	<b>51,4</b>	<b>435</b>	<b>24,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЕЖИКИ МЯСНЫЕ "	60/30	8,6	7,4	8,5	135	0,5
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	55	0,9	1,7	5,8	41	2,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ. ЛИМОНОМ	150	0,1		7,7	32	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2008		ЯБЛОКО	142	0,6	0,6	13,9	67	14,2
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,7	5,9	40,9	243	0
<b>Итого</b>			<b>727</b>	<b>18,2</b>	<b>15,8</b>	<b>107,5</b>	<b>651</b>	<b>22</b>
<b>Всего</b>				<b>52,1</b>	<b>42,6</b>	<b>200,5</b>	<b>1404</b>	<b>56,1</b>

шеф-повар

*Косарева Т.А.*

Косарева Т.А.

Утверждаю

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

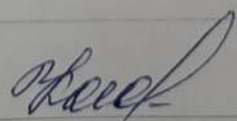
# МЕНЮ

24 января 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	6,2	18,3	150	0,6
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,4	22,4	135	8,2
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>6,4</b>	<b>10,6</b>	<b>40,9</b>	<b>286</b>	<b>8,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	106	3,2	3,5	5	65	0,6
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>3,2</b>	<b>3,5</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	4,8	2	15,8	100	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	70	18,6	9,2	3,7	173	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	2,8	11,2	84	29,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		13,7	56	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	64	0
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>29,8</b>	<b>14,4</b>	<b>64,8</b>	<b>514</b>	<b>31,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	"ЕЖИКИ МЯСНЫЕ"	70/40	9,7	8,4	9,6	152	0,6
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	2,3	6,4	49	2,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8,3	34	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,4	5,8	40,5	240	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>95,5</b>	<b>608</b>	<b>8</b>
<b>Всего</b>				<b>57,9</b>	<b>45,2</b>	<b>206,2</b>	<b>1473</b>	<b>45</b>

шеф-повар



Косарева Т.А.