

Утверждаю



И.о. заведующего

МДОУ №3 "Лукошко"

Жорова В. Н. /

# МЕНЮ

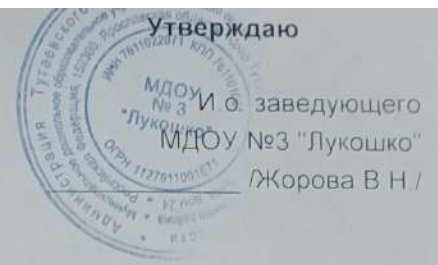
25 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5	17,9	137	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,5	4,4	14	113	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>14,6</b>	<b>13,1</b>	<b>42,8</b>	<b>353</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	114	1,8	3,6	13,3	94	0
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>1,8</b>	<b>3,6</b>	<b>13,3</b>	<b>94</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,5	2,3	1,5	29	8,5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,5	5	48	7
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	10,6	7,3	17,4	181	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5	20	0
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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>15,9</b>	<b>13,2</b>	<b>45,8</b>	<b>375</b>	<b>24,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	15,3	1,5	0,4	103	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,3	20	109	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,1	34	19,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
2008		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	66	14
<b>Итого</b>			<b>651</b>	<b>19,1</b>	<b>4,7</b>	<b>73,1</b>	<b>445</b>	<b>37,7</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>34,6</b>	<b>175</b>	<b>1267</b>	<b>63,1</b>

шеф-повар

Косарева Т. А.



# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,9	6,1	21,5	165	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,7	4,7	14,9	120	0,8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>16,9</b>	<b>15,1</b>	<b>51,6</b>	<b>417</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	114	1,8	3,6	13,3	94	0
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>1,8</b>	<b>3,6</b>	<b>13,3</b>	<b>94</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	2,7	1,5	32	8,7
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	2	3,5	6,6	67	10
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	165	10,8	7,4	18,8	189	9,3
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,7	31	0
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
<b>Итого</b>			<b>626</b>	<b>18,5</b>	<b>15,3</b>	<b>60,4</b>	<b>466</b>	<b>28</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,8	1,6	0,4	120	0,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,9	24,9	137	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>21,4</b>	<b>4,7</b>	<b>84,5</b>	<b>504</b>	<b>4,6</b>
<b>Всего</b>				<b>58,6</b>	<b>38,7</b>	<b>209,8</b>	<b>1481</b>	<b>34,1</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.