



Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	4,7	18	129	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,9	3,8	14,3	107	0,6
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	10,4	14,6	43,3	350	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Итого			101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Обед								
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1	2,3	6,9	53	4,2
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,3	5,9	4,8	119	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,8	14,4	103	6,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	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			515	18,3	13,2	54,2	419	12,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/25	23,7	17,3	37,3	400	0,3
2012	391	ЧАЙ	170					0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	25	2	2,6	16,2	97	0
Итого			574	27,8	20,8	84,6	642	4,3
Всего				59,6	51,9	187	1473	18,4

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

И.о. заведующего

МДОУ №3 "Лукошко"

Жорова В.Н.

МЕНЮ

26 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		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,5	5,8	21,1	155	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,1	4	15,2	113	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	12,4	18	51,6	424	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Итого			101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Обед								
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	2,1	8,6	57	5,5
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,5	4,6	5,3	113	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,1	4,9	18,2	130	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,4	48	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,3	10,5	54	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			620	22,1	13,5	67,1	484	15,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	26,2	19	40	435	0,4
2012	391	ЧАЙ	200			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			599	29,4	20,4	75,6	607	4,4
Всего				67	55,2	199,2	1577	22

шеф-повар

Косарева Т.А.