

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
Чикишева Е.В.

МЕНЮ

28 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,8	4,9	18,1	137	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,3	4,3	13,6	109	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,2		42	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			356	14,9	13,5	42,6	357	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	173	2,8	5,3	20,1	142	0
Итого			173	2,8	5,3	20,1	142	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	2,4	1,7	31	10,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3	3,1	5,1	60	6,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	160	11,4	7,5	17,4	186	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	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
Итого			560	16,4	14,1	46	393	25,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,8	1,6	0,4	119	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,8	19,4	110	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,5	36	23,6
2017	118	ОПАДЫ С ПОВИДЛО	60/10	5	3,9	32,1	181	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,9	40	0
Итого			589	25,9	8,6	90,7	576	28,3
Всего				62	41,5	199,4	1468	54,7

шеф-повар

А.А.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чижишева Е.В./

МЕНЮ

28 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	5,9	21,6	164	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,5	14,4	115	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,2		42	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	17,1	15,2	51,2	417	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	175	2,9	5,4	20,4	144	0
Итого			175	2,9	5,4	20,4	144	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	2,4	1,8	32	10,5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3,6	4	7	79	9,2
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	7,3	21	200	10,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,8	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			668	21	15,4	62,3	484	30,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,8	1,7	0,5	120	0,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	3,3	24,4	137	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,9	40	0
2017	116	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	65/20	5,6	4,6	39,6	218	0,2
Итого			654	26,9	9,8	123,4	720	4,8
Всего				67,9	45,8	257,3	1765	36,3

шеф-повар

Косарева Т.А.