



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"  
/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

2 февраля 2024 г.

Ясли 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,2	13,7	118	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,2	4,1	12,3	103	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
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>15,4</b>	<b>37</b>	<b>335</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	63	0,6
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>63</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	31	0,3	0,1	1,2	8	7,8
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	4,8	9,2	95	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,5	7,1	2,3	114	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,5	27,5	174	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	47	1,4
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>541</b>	<b>23,2</b>	<b>17,7</b>	<b>68,3</b>	<b>535</b>	<b>14,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	55/40	8,7	12	9,5	188	5,3
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	1,7	4,9	38	2,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,3	22	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2008		ЯБЛОКО	143	0,6	0,6	14	67	14,3
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>11,3</b>	<b>14,5</b>	<b>64,4</b>	<b>448</b>	<b>25,7</b>
<b>Всего</b>				<b>48,9</b>	<b>50,9</b>	<b>174,6</b>	<b>1381</b>	<b>41,8</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.