



Утверждаю



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

# МЕНЮ

17 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	13,5	19,1	2,8	237	0,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,5	22,9	137	8,3
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>14,8</b>	<b>23,6</b>	<b>25,8</b>	<b>375</b>	<b>8,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	63	0,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>63</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	1,5	1,6	22	10,2
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	3	7,2	62	5,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	145	10,2	7	30,4	227	0,9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,9	50	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>17,5</b>	<b>13,4</b>	<b>76,6</b>	<b>507</b>	<b>18,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,6	40	0
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	65	10,5	10,3	6,6	159	1,5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,6	2,5	9,1	66	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,5	1,2	5,8	41	14,7
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>15,1</b>	<b>14,2</b>	<b>67,7</b>	<b>462</b>	<b>20,5</b>
<b>Всего</b>				<b>50,5</b>	<b>54,5</b>	<b>175</b>	<b>1407</b>	<b>48,1</b>

шеф-повар

Косарева Т А