

Утверждаю

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



МЕНЮ

7 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5,3	14,8	123	0,5
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,3	22,2	133	8,1
Итого			360	5,4	9,6	37,1	257	8,6
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	5	64	0,6
Итого			104	3,2	3,4	5	64	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	29	0,2		0,7	4	2,9
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,5	1,4	13,6	85	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	16,3	7,9	3,3	149	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,8	8,5	80	23,3
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,8	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			534	25,9	13,4	51	433	28
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЕЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	9,1	8,3	8,7	146	0,6
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,4	5,1	45	2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,5	31	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2008		КИВИ	84	0,7	0,3	6,8	40	152
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,7	6,2	40,9	246	0,1
Итого			654	18,5	17,4	99,7	640	159,4
Всего				53	43,8	192,8	1394	196,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

7 февраля 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,8	17,9	145	0,6
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,4	22,4	135	8,2
Итого			405	6,3	10,2	40,4	281	8,8
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	4,9	64	0,6
Итого			104	3,2	3,4	4,9	64	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,3		0,8	5	3,4
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5	1,9	16,2	102	2,1
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	75	20,4	9,1	3,8	179	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	4,4	11,1	98	29,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		13,4	55	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	64	0
Итого			654	32,1	15,8	65,7	540	35
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,6	9,9	9,9	171	0,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	3,8	6,5	63	2,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,8	32	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,4	6,3	40,6	245	0,1
Итого			650	19,3	20,2	95,5	643	8,3
Всего				60,9	49,6	206,5	1528	52,7

шеф-повар

Мессер

Косарева Т.А.