

Утверждаю

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



МЕНЮ

27 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,1	6,7	23,7	180	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,4	4,4	16,6	124	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	16,8	15,3	55,5	435	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	101	1,6	3,1	11,7	83	0
Итого			101	1,6	3,1	11,7	83	0
Обед								
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3	3,5	11,7	92	5,3
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,3	6,1	2,5	142	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	150	3,2	5,2	17,1	128	7,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,8	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			632	25,7	16,5	65,3	542	13
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		12,2	51	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,8	13,2	9,6	213	14,1
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	2,8	3,9	44	0,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			8,3	34	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
Итого			591	16,3	16,2	42,6	386	15,7
Всего				60,4	51,1	175,1	1446	30,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

