

Утверждаю



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

МЕНЮ

28 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	13,3	18,5	2,7	230	0,2
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,5	22,9	137	8,3
Итого			365	14,5	23	25,7	367	8,5
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	103	3,1	3,4	4,9	63	0,6
Итого			103	3,1	3,4	4,9	63	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,5	2,3	1,6	30	9
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,4	6,2	50	4,9
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,4	6,5	24,1	192	0,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,1	11,1	48	8,1
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			515	13,6	12,4	59,9	417	22,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	10,2	12,7	7,7	186	1,3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	2,1	7,3	52	3,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	0,7	4,1	27	11,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8,5	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	44	0
Итого			541	14,2	15,7	58,5	434	20,1
Всего				45,4	54,5	149	1281	51,7

шеф-повар

Косарева Т.А.