

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

29 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,5	3,8	24,3	148	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,6	2,7	11,5	81	0,4
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			321	11,8	10,3	48,9	344	0,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	103	1,6	3,2	11,9	85	0
Итого			103	1,6	3,2	11,9	85	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,8	3,8	35	5,8
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	5,1	2,5	11,3	90	3,8
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	5,8	7,4	16,6	156	8,2
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,1	46	0,1
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			530	15,4	12,8	59,7	424	17,9
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	145/25	22,7	18,7	30,2	382	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,9	19	0,8
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			487	25,9	19,8	60	531	2,6
Всего				54,7	46,1	180,5	1384	21

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4,4	4,5	30,3	182	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	2,9	3	13,1	92	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,4	2,5		32	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			378	13,9	11,8	60,8	416	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	103	1,6	3,2	11,9	85	0
Итого			103	1,6	3,2	11,9	85	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	4,3	45	7,2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	5,3	3	12	99	4,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	6,6	8,4	19,9	182	9,7
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,4	47	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,3	10,7	55	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			633	18	15,6	71,4	510	21,3
Уплотнённый полдник								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	155/30	24,3	20,2	35	419	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,3	29	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			662	28,3	21,7	73,6	611	21,6
Всего				61,8	52,3	217,7	1622	43,5

шеф-повар

Косарева Т.А.