

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"  
/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

5 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	5,2	20	147	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,2	4,1	16,3	120	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>14,1</b>	<b>12,9</b>	<b>47,2</b>	<b>369</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		8	34	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>8</b>	<b>34</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,2	3,5	39	13,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,8	12,1	92	5,7
2010	59	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,5	8,8	5,2	134	0,2
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,1	20,5	121	10,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	13,3	57	2
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
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>18,1</b>	<b>19,2</b>	<b>71,5</b>	<b>540</b>	<b>31,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	130/30	8,4	18,5	12,7	254	7,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	150			6,7	28	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДИО	70/10	5,5	5,3	38,6	221	0,2
2008		ЯБЛОКО	137	0,5	0,5	13,4	64	13,7
<b>Итого</b>			<b>747</b>	<b>15,7</b>	<b>24,5</b>	<b>102</b>	<b>699</b>	<b>25,6</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>56,6</b>	<b>228,7</b>	<b>1642</b>	<b>57,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"  
/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

5 февраля 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5.7	6.1	24.5	177	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.7	4.7	17.1	130	0.8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3.1		40	0.1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3.7	1.6	15.2	96	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>17.1</b>	<b>15.5</b>	<b>56.8</b>	<b>443</b>	<b>0.9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0.3		7.2	30	0.1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0.3</b>		<b>7.2</b>	<b>30</b>	<b>0.1</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0.9	2.1	3.6	39	14.5
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3.4	4.7	14.4	114	7
2010	59	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9.9	9.7	6.2	152	0.3
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.7	3.2	22.1	129	11.2
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28.3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3.2	1.4	13.1	82	0
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>22</b>	<b>21.4</b>	<b>99.9</b>	<b>693</b>	<b>33</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22.4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	155/40	9.5	21	15.7	291	9
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	180	0.1		8	33	0.6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	42	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	70/20	5.7	4.9	42.1	232	0.2
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>16.6</b>	<b>26.1</b>	<b>96.4</b>	<b>688</b>	<b>13.8</b>
<b>Всего</b>				<b>56</b>	<b>63</b>	<b>260.3</b>	<b>1854</b>	<b>47.8</b>

шеф-повар

Косарева Т. А.