

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

8 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	6,7	17,4	149	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,3	4,4	13,3	109	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>14,2</b>	<b>14,7</b>	<b>41,6</b>	<b>360</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
<b>Итого</b>			<b>143</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>16,6</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,5	3	1,7	36	9,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	2,4	5,3	49	7,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	10,4	7,8	17,4	184	8,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,5	22	0
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>555</b>	<b>15,8</b>	<b>14,3</b>	<b>46,8</b>	<b>388</b>	<b>25</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	15,4	1,5	0,3	104	0,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,9	3,7	20,3	122	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		8,5	35	18,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	44	0
<b>Итого</b>			<b>511</b>	<b>18,7</b>	<b>5,4</b>	<b>60</b>	<b>395</b>	<b>23</b>
<b>Всего</b>				<b>51</b>	<b>38,9</b>	<b>165</b>	<b>1261</b>	<b>49,3</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

8 февраля 2024 г.

Сад 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,6	6,6	20,6	165	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,8	4,7	15	121	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,8		37	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>16,9</b>	<b>15,7</b>	<b>50,8</b>	<b>419</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	134	2,2	4,2	15,6	110	0
<b>Итого</b>			<b>134</b>	<b>2,2</b>	<b>4,2</b>	<b>15,6</b>	<b>110</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,6	2,4	2,1	33	12,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,5	6,2	55	7,7
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,5	6,7	18,6	180	9,2
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>17,8</b>	<b>13,3</b>	<b>60,5</b>	<b>446</b>	<b>29,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	10,7	45	27,5
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17	1,6	0,4	114	0,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	3,7	25	143	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	44	0
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>20,8</b>	<b>5,6</b>	<b>72,9</b>	<b>460</b>	<b>27,9</b>
<b>Всего</b>				<b>57,7</b>	<b>38,8</b>	<b>199,8</b>	<b>1435</b>	<b>58,4</b>

шеф-повар

*Т.А. Косарева*

Косарева Т.А.