

Утверждено

Заведующий  
МДОУ №3 "Дулошко"  
Никишева Е. В. /



# МЕНЮ

12 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,5	5,3	15,4	130	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,2	29	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>8,4</b>	<b>13,5</b>	<b>37,9</b>	<b>315</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	105	3,2	3,4	5	64	0,6
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,9	2,9	6,6	65	9
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И РИЦОМ	70	9,1	10,4	3,9	146	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,2	4	29,1	173	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,9	51	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,9	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>607</b>	<b>21,6</b>	<b>19,2</b>	<b>77,5</b>	<b>583</b>	<b>11,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	145	12,5	10,8	22,7	241	9,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,3	2,1	3,1	34	0,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,9	2,6	4	44	2
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	180	0,1	0,1	8,9	37	21,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
<b>Итого</b>			<b>636</b>	<b>15,2</b>	<b>15,8</b>	<b>75,3</b>	<b>512</b>	<b>34</b>
<b>Всего</b>			<b>484</b>	<b>51,9</b>	<b>51,9</b>	<b>195,7</b>	<b>1474</b>	<b>46,7</b>

шеф-повар

Косарева Т. А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 февраля 2024 г

## Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	4,4	13,1	109	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,7	31	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>6,6</b>	<b>10,5</b>	<b>31,8</b>	<b>254</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	105	3,2	3,5	5	65	0,6
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>3,2</b>	<b>3,5</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,6	5,4	54	7,3
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,7	9,1	3,8	129	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	4	25,6	156	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,8	50	1,3
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>510</b>	<b>17,3</b>	<b>16,9</b>	<b>63,5</b>	<b>486</b>	<b>9,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	125	10,9	9,3	19,3	208	8,4
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,2	1,7	3,5	31	0,5
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	2,1	2,8	33	1,4
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		8	33	17,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2008		КИВИ	85	0,7	0,3	6,9	40	153,1
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>13,9</b>	<b>13,6</b>	<b>71,5</b>	<b>479</b>	<b>184,7</b>
<b>Всего</b>				<b>41</b>	<b>44,5</b>	<b>171,8</b>	<b>1284</b>	<b>195,1</b>