

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	5	14,9	122	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,7	3,7	14,1	105	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,1	2,1		28	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			359	12,8	16,9	40	369	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	99	1,6	3,1	11,5	82	0
Итого			99	1,6	3,1	11,5	82	0
Обед								
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3	9,6	76	4,1
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,3	5,4	2,3	125	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	110	2,3	4	12,5	96	5,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,2	21	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
Итого			510	20,7	13,5	46,5	415	9,8
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		7,1	30	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	125	10,6	10,3	7,1	165	11,4
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	35	0,6	2	2,9	33	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,9	29	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2008		КИВИ	73	0,6	0,3	5,9	34	130,9
Итого			553	13,4	12,8	38,2	334	143,5
Всего				48,5	46,3	136,2	1200	154,5

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

МЕНЮ

13 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	5,9	18,6	149	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	3,9	14,9	110	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	15,1	13,9	48,7	388	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	99	1,6	3,1	11,5	82	0
Итого			99	1,6	3,1	11,5	82	0
Обед								
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	175	3,2	2,4	11,2	80	4,9
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,4	5,8	2,2	139	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	145	3,1	4,9	16,9	124	7,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			620	25,9	14,8	62,8	517	12,6
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		10,9	46	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	13	12,5	8,9	200	14,1
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	45	0,6	2,4	3,1	38	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,2	30	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
Итого			580	15,4	15,1	38,4	357	15,2
Всего				58	46,9	161,4	1344	29,1

шеф-повар

Косарева Т.А.