

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	13,7	19,2	2,6	238	0,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,4	22,4	135	8,2
Итого			400	15	23,6	25,1	374	8,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	5	64	0,6
Итого			104	3,2	3,4	5	64	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	2,5	1,4	31	8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	2,5	7,2	57	5,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,2	8,5	32,1	249	1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,3	48	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			611	17,5	15,4	77,8	532	16,4
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,7	40	0
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,1	12,7	9,4	197	1,8
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,6	2,6	9,2	66	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,4	5,8	52	14,8
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
Итого			591	15,8	17,9	70,6	510	20,9
Всего				51,5	60,3	178,5	1480	46,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	13,3	17,5	2,4	220	0,2
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,5	22,9	137	8,3
Итого			355	14,6	22	25,4	358	8,5
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	5	64	0,6
Итого			104	3,2	3,4	5	64	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,5	2,5	1,4	31	7,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,3	6,1	50	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,3	6,9	25,8	201	0,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	13	56	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
Итого			505	13,5	13	63,2	435	15,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	9,5	10,3	7,8	163	1,5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,2	2,1	7,2	52	3,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	1,7	4,7	40	11,7
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8,8	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
Итого			541	13,4	14,3	59,4	424	20,6
Всего				44,7	52,7	153	1281	45,1

шеф-повар

Косарева Т.А.