

Утверждаю

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



# МЕНЮ

15 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,1	3,8	28,2	167	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3	12,4	88	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,9		38	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,3	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>53,7</b>	<b>375</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	99	1,6	3,1	11,5	82	0
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>11,5</b>	<b>82</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	4	37	5,8
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	1,9	11,4	77	3,8
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11	46	0,1
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
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	11,7	9,8	20,5	220	8,7
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>19,4</b>	<b>14,8</b>	<b>63,8</b>	<b>477</b>	<b>18,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	140/25	21,3	18,3	31,3	376	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,5	21	0,8
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		КИВИ	78	0,6	0,3	6,3	37	140,8
<b>Итого</b>			<b>673</b>	<b>24,6</b>	<b>19,5</b>	<b>73,4</b>	<b>580</b>	<b>146</b>
<b>Всего</b>				<b>58,6</b>	<b>48,4</b>	<b>202,4</b>	<b>1514</b>	<b>165</b>

шеф-повар

*Косарева Т.А.*

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

15 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	5	34,8	209	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,2	3,3	13,7	98	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,8		37	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,2	1,8	17,4	110	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>15,1</b>	<b>12,9</b>	<b>65,9</b>	<b>454</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	99	1,6	3,1	11,5	82	0
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>11,5</b>	<b>82</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,1	4,5	41	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,4	1,9	12,5	82	4,3
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	155	11,5	8,5	21,6	211	9,4
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,1	51	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,8	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>614</b>	<b>21,3</b>	<b>14,2</b>	<b>75,6</b>	<b>527</b>	<b>21,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/30	23	19,8	35,6	413	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,4	30	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>27</b>	<b>21,3</b>	<b>74,3</b>	<b>606</b>	<b>21,6</b>
<b>Всего</b>				<b>65</b>	<b>51,5</b>	<b>227,3</b>	<b>1669</b>	<b>43,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.