



Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	5,4	14,6	125	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4	4,1	12,6	103	0,6
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			353	11	15,6	38,2	342	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	98	3	3,2	4,8	60	0,6
Итого			98	3	3,2	4,8	60	0,6
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,8	4,7	9,1	94	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	8,5	6,4	2,6	104	0,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,7	27,5	176	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	1,4
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	21,8	17	67,4	519	6,8
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9,2	11,7	9,2	187	5,8
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,1	4,3	39	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	8,9	45	0
Итого			402	11,7	14,2	45,5	369	9,1
Всего				47,5	50	155,9	1290	17,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

МЕНЮ

16 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,6	17,3	150	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,2	13,4	108	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	13,3	19	46	414	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	98	3	3,2	4,8	60	0,6
Итого			98	3	3,2	4,8	60	0,6
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,6	5,8	11,4	116	5,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,8	5,7	35,1	223	0
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	9,7	6,5	3	113	0,9
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,3	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			634	27,4	19,7	104,2	716	6,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,8	13,6	10,8	219	6,9
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	3,2	6,3	57	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	8,9	45	0
Итого			592	13,3	17	55,5	440	13,7
Всего				57	58,9	210,5	1630	22,2

шеф-повар

Косарева Т.А.