

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

19 февраля 2024 г.

Сад 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,9	21,9	162	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,7	3,7	15	109	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	14,9	13,7	52,1	400	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6	25	0,1
Итого			100	0,2		6	25	0,1
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1,6	3,5	34	13,5
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,4	4,5	14,3	111	7
2010	59	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	9,9	9,3	6,6	150	0,3
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,9	22,1	134	11,2
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,5	59	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			661	21,8	21	99,1	682	32
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	145/40	8,3	16,4	15,4	244	8,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,4	31	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,7	39	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	70/20	5,7	4	40,3	219	0
Итого			674	15,2	20,6	93,2	623	13,2
Всего				52,1	55,3	250,4	1730	45,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

19 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	4,9	18,5	136	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,5	3,5	13,8	101	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2		27	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			351	12,4	11,5	43,2	333	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		5,9	25	0,1
Итого			100	0,2		5,9	25	0,1
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3	33	10,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,9	12	93	5,7
2010	59	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,4	8,3	5,5	130	0,2
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,3	20,5	122	10,4
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			560	18	18,6	69,2	523	28,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	7,4	14,1	12,4	208	6,9
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,5	27	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,7	39	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	65/10	5	3,6	36,9	196	0
Итого			594	13,6	17,9	85,9	560	11,4
Всего				44,2	48	204,2	1441	40,1

шеф-повар

Косарева Т.А.