



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"  
/Чикишева Е.В./

# МЕНЮ

20 февраля 2024 г.

Ясли 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	4,6	13,3	111	0,4
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,7	2,8	11,5	82	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>9,3</b>	<b>13,5</b>	<b>35,8</b>	<b>307</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	97	1,6	3	11,3	80	0
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>1,6</b>	<b>3</b>	<b>11,3</b>	<b>80</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,6	36	1,3
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3	10	79	4
2010	56	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	11,2	7,8	4,3	147	8,7
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,5	25,5	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	47	1,3
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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>17,5</b>	<b>71,5</b>	<b>557</b>	<b>15,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,2	14	2,1	175	0,2
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	3,8	37	6,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,3	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		КИВИ	79	0,6	0,3	6,4	37	141,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	39	2,8	7,1	25,9	181	0
<b>Итого</b>			<b>649</b>	<b>16,5</b>	<b>24,3</b>	<b>75,6</b>	<b>601</b>	<b>152,1</b>
<b>Всего</b>				<b>49,2</b>	<b>58,3</b>	<b>194,2</b>	<b>1545</b>	<b>168,3</b>

шеф-повар

*Т.А. Косарева*

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

20 февраля 2024 г.

## Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	5,5	15,8	132	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	2,9	12,1	87	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>11,3</b>	<b>16,6</b>	<b>43,2</b>	<b>375</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	97	1,6	3	11,3	80	0
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>1,6</b>	<b>3</b>	<b>11,3</b>	<b>80</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,6	36	1,3
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,3	3,4	11,2	89	5
2010	56	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	13,1	8,4	4,8	163	10,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	3,9	29,8	175	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,3	52	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,6	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>652</b>	<b>26,7</b>	<b>19,6</b>	<b>87,4</b>	<b>661</b>	<b>18,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	15,1	2,4	191	0,2
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,4	4,1	7,5	73	12,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		КИВИ	79	0,6	0,3	6,4	37	141,5
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>16,4</b>	<b>20,9</b>	<b>56,2</b>	<b>494</b>	<b>174,3</b>
<b>Всего</b>				<b>56</b>	<b>60,1</b>	<b>198,1</b>	<b>1610</b>	<b>193,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.