

Утверждаю



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

МЕНЮ

21 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,8	5,2	17,3	136	0,6
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,3	4,5	23,1	139	8,4
Итого			360	6,2	9,7	40,5	276	9
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	114	3,5	3,8	5,5	70	0,6
Итого			114	3,5	3,8	5,5	70	0,6
Обед								
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) С КУРОЙ	150	8,1	2,7	14,1	113	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	16,8	7,8	3,3	151	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,7	9,2	81	23,3
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		9	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			505	29,9	14,5	51,7	461	25,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	9	8,1	8,6	142	0,5
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2	4,2	38	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,5	31	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	44	0
2008		КИВИ	81	0,6	0,3	6,5	38	145
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,6	5,9	40,6	243	0,1
Итого			652	18,3	16,5	98,5	626	152,3
Всего				57,9	44,5	196,2	1433	187

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	6,4	22	169	0,7
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,4	22,7	136	8,2
Итого			405	7,1	10,8	44,9	306	8,9
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	114	3,5	3,7	5,5	70	0,6
Итого			114	3,5	3,7	5,5	70	0,6
Обед								
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) С КУРОЙ	180	10	2,9	20,1	147	2,8
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8,2	39	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	70	19,3	9,1	4	175	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	3,8	11,4	93	29,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	15,8	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
Итого			617	35,9	16,3	72,5	586	32,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,7	9,6	10	170	0,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	3,1	6,3	56	2,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8,2	34	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	44	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,4	5,9	40,2	240	0,1
Итого			651	19,6	18,8	95,8	634	8,1
Всего				66,1	49,6	218,7	1596	49,9

шеф-повар

Косарева Т.А.