

Утверждаю

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



# МЕНЮ

22 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	6	5,6	21,7	161	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	205	5,6	5,5	16,5	137	0,9
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>16,5</b>	<b>14,5</b>	<b>49,1</b>	<b>397</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	105	1,7	3,3	12,2	87	0
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>1,7</b>	<b>3,3</b>	<b>12,2</b>	<b>87</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	120	1	1,9	3,3	37	19,1
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	150	3,6	4,6	5,1	77	6,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,7	10,3	17,3	202	8,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,2	21	0
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>610</b>	<b>17,7</b>	<b>17,9</b>	<b>47,8</b>	<b>434</b>	<b>33,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	14,9	1,5	0,4	101	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,4	19,4	107	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	9	38	23,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
<b>Итого</b>			<b>322</b>	<b>18,9</b>	<b>4,3</b>	<b>41,8</b>	<b>313</b>	<b>24,1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,8</b>	<b>40</b>	<b>150,9</b>	<b>1231</b>	<b>59,6</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

22 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	7,2	6,9	25,7	194	0,8
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	220	5,8	5,8	17,8	146	0,9
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	2,8		37	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>19,4</b>	<b>17,1</b>	<b>58,7</b>	<b>473</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	105	1,7	3,3	12,2	87	0
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>1,7</b>	<b>3,3</b>	<b>12,2</b>	<b>87</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	125	1,2	2,4	3,9	44	22,5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180	4,5	5,9	6,8	101	8
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,6	7,1	19,8	194	9,7
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,9	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,5	19,5	100	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>747</b>	<b>23,6</b>	<b>17,3</b>	<b>72</b>	<b>557</b>	<b>40,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,3	1,6	0,5	116	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,2	2,6	23,7	128	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	175			27,7	111	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
<b>Итого</b>			<b>377</b>	<b>21,6</b>	<b>4,5</b>	<b>64,9</b>	<b>422</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>66,3</b>	<b>42,2</b>	<b>207,8</b>	<b>1539</b>	<b>42,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.