



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

26 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5	5,8	15,3	135	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170			7,4	30	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	7,8	11,9	33,7	279	0,6
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,4	3,6	5,3	68	0,6
Итого			110	3,4	3,6	5,3	68	0,6
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,7	5,2	55	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,8	9	3,5	127	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,4	25,5	150	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	47	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	17,4	16,3	62,2	476	9,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,3	9,7	19,9	214	8,6
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,2	2	2,7	30	0,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	45	0,6	1,8	2,8	30	1,5
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		7,5	32	17,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	8,8	45	0
2008		КИВИ	96	0,8	0,4	7,8	45	172,2
Итого			683	14,4	14,1	71,9	486	204,9
Всего				43	45,9	173,1	1309	215,5

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

26 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,8	5,6	16,5	138	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,3	29	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	8,6	13,8	39,1	323	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,4	3,6	5,3	68	0,6
Итого			110	3,4	3,6	5,3	68	0,6
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3	3,8	6,8	76	8,8
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,2	10,5	4,1	148	1,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,1	30,2	178	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,7	50	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,3	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			611	22	20,3	79,2	602	11,5
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13	11,2	22,9	246	9,9
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	2,1	3,1	34	0,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	65	0,8	2,6	4	44	2
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9	38	21,9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	8,8	45	0
Итого			647	15,7	16,2	76,1	521	34,5
Всего				49,7	53,9	199,7	1514	46,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.