

Утверждаю



МЕНЮ

1 марта 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5,5	15,2	129	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,4	4,4	13,8	112	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			354	11,7	16	40	355	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	106	3,2	3,5	5	65	0,6
Итого			106	3,2	3,5	5	65	0,6
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,8	4,9	9,1	96	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	35/30	11,6	7,6	2,4	128	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,8	27,5	177	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	13,8	60	2,4
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			515	25	18,6	69,7	558	7,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	8,7	11,7	8,9	183	5,5
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,9	4,6	38	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,6	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,6	39	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	2,8	7,2	26,4	184	0
Итого			548	13,3	21	76,5	560	11,4
Всего				53,2	59,1	191,2	1538	20,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Киришева Е.В./

МЕНЮ

1 марта 2024 г.

Сад 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	6,8	17,4	154	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,7	4,7	14,7	119	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	13,9	19,7	47,4	429	1,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	105	3,2	3,4	5	65	0,6
Итого			105	3,2	3,4	5	65	0,6
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,5	5,5	11,1	111	5,4
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,6	7,3	2,5	125	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,9	5,8	35,6	227	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,3	58	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			627	29	20,3	101,9	717	6,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	75/50	10,4	14,2	10,2	218	6,6
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	3	6,4	55	2,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,6	39	0
Итого			583	12,7	17,4	54,3	433	13,5
Всего				58,8	60,8	208,6	1644	21,6

шеф-повар

Косарева Т.А.