

Утверждаю



И.о. заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
Шахова А.В./

МЕНЮ

13 марта 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		
Завтрак								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,9	17,2	2,6	212	0,2
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,3	22	132	8
Итого			350	13,1	21,5	24,7	344	8,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	61	0,6
Итого			100	3,1	3,3	4,9	61	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,2	1,1	27	6,5
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,4	6,2	50	4,9
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,4	6,5	24,4	193	0,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	170	0,1	0,1	12,3	52	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
Итого			520	13,3	12,3	60,9	419	13,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	9,8	13,5	7,8	192	1,3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	2,1	7,2	52	3,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	1,2	4,3	33	11,6
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		7,6	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,5	44	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	39	2,7	7	25,7	179	0
Итого			580	16,5	24	83,5	621	20,3
Всего				46	61,1	174	1445	42,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

