

Утверждаю



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

# МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,7	7	19,8	166	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,7	4,7	14,9	119	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>14,2</b>	<b>19,9</b>	<b>50</b>	<b>441</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	185	5,7	6,1	8,9	114	1
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>5,7</b>	<b>6,1</b>	<b>8,9</b>	<b>114</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	5,1	5,9	15	135	7,4
2010	55	ГУЛЯШ	45/40	12	6,6	3,5	124	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,9	5,8	35,6	227	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,7		14,2	60	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,3	0,4	14,8	76	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>647</b>	<b>31,2</b>	<b>20,1</b>	<b>96,2</b>	<b>704</b>	<b>8,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	11	12,9	12,8	219	6,8
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	65	1	1,8	6,9	48	3,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,9	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,3	10,8	55	0
<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>13,8</b>	<b>15</b>	<b>57,4</b>	<b>434</b>	<b>29,9</b>
<b>Всего</b>				<b>64,9</b>	<b>61,1</b>	<b>212,5</b>	<b>1693</b>	<b>40,6</b>

шеф-повар

*Косарева Т.А.*

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

15 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	6,1	17,2	144	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	4,6	14,9	118	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	46	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>12,4</b>	<b>16,8</b>	<b>43,1</b>	<b>376</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	4,8	5	7,5	95	0,8
<b>Итого</b>			<b>155</b>	<b>4,8</b>	<b>5</b>	<b>7,5</b>	<b>95</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	4,8	9,2	95	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	6,6	2,3	109	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,6	27,5	175	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,9	46	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,3	0,4	14,6	75	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>532</b>	<b>24,1</b>	<b>17,3</b>	<b>73,2</b>	<b>555</b>	<b>5,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9,1	11,1	10,2	184	5,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	1,8	4,7	38	2,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,3	10,8	55	0
2008		ЯБЛОКО	121	0,5	0,5	11,9	57	12,1
<b>Итого</b>			<b>637</b>	<b>12,1</b>	<b>13,7</b>	<b>66,8</b>	<b>451</b>	<b>23,9</b>
<b>Всего</b>				<b>53,4</b>	<b>52,8</b>	<b>190,6</b>	<b>1477</b>	<b>30</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.