



Утверждаю

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

МЕНЮ

18 марта 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	5,2	20,8	150	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,9	3,9	14,2	108	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,3		30	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			354	13,6	12,5	45,9	357	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,3	27	0,1
Итого			100	0,3		6,3	27	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3,1	10,2	80	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10	13,2	4,6	178	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,5	25,3	150	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	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			550	20,5	21	71,7	569	8,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,2	14,2	2,1	178	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,3		2,5	15	1,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,1	26	0,6
2008		ЯБЛОКО	116	0,5	0,5	11,3	54	11,6
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			646	14,1	15,6	53,1	418	17,8
Всего				48,5	49,1	177	1371	26,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

18 марта 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		
Завтрак								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	6,2	24,5	177	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,1	14,8	113	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,9		38	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	16,2	14,8	54,5	424	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,7	28	0,1
Итого			100	0,3		6,7	28	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	42	0,6		3,6	17	1,7
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,3	2,5	11,5	83	5,1
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	12,6	12	5,9	182	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	4,2	29,4	175	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,3	13,9	71	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			656	26,1	20,4	106	725	8,3
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,1	38	25,1
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,6	17,8	2,7	221	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	41	1,3		2,5	15	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,2	30	0,7
Итого			571	17,4	19,3	34,6	386	27,4
Всего				60	54,5	201,8	1563	35,9

шеф-повар

Косарева Т.А.