

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ №3 "Лукошко"  
/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

19 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	5,7	15,3	131	0,4
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,5	22,9	137	8,3
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>5,7</b>	<b>10,2</b>	<b>38,4</b>	<b>269</b>	<b>8,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	100	1,6	3,1	11,6	83	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>11,6</b>	<b>83</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	2,8	33	11
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,5	14,3	110	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,8	7,7	6,6	159	8,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,8	22,2	134	11,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,9	46	1,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>653</b>	<b>24,9</b>	<b>19,7</b>	<b>82,9</b>	<b>631</b>	<b>38,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/40	8,7	22,6	15,6	302	8,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	44	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,4	6,8	40,2	248	0,1
2008		КИВИ	91	0,7	0,4	7,4	43	163,6
<b>Итого</b>			<b>752</b>	<b>17,3</b>	<b>30</b>	<b>102</b>	<b>758</b>	<b>176,3</b>
<b>Всего</b>				<b>49,5</b>	<b>63</b>	<b>234,9</b>	<b>1741</b>	<b>223,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чижишева Е.В./



# МЕНЮ

19 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	4,5	13,1	109	0,4
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,5	22,9	137	8,3
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>4,9</b>	<b>9</b>	<b>36,1</b>	<b>247</b>	<b>8,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	100	1,6	3,1	11,6	83	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>3,1</b>	<b>11,6</b>	<b>83</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,1	3,2	36	10,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,7	12	91	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	10,9	6,4	5,7	135	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,3	20,5	122	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	47	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
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>20,3</b>	<b>16,7</b>	<b>69,5</b>	<b>528</b>	<b>35,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	6,6	17,9	12,5	239	6,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,3	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	44	0
2008		КИВИ	91	0,7	0,4	7,4	43	163,6
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,5	6,9	40,2	249	0,1
<b>Итого</b>			<b>682</b>	<b>15,3</b>	<b>25,4</b>	<b>97,5</b>	<b>691</b>	<b>174,6</b>
<b>Всего</b>				<b>42,1</b>	<b>54,2</b>	<b>214,7</b>	<b>1549</b>	<b>218,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.