



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

# МЕНЮ

20 марта 2024 г.

## Ясли 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	4,8	14,9	119	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	170	2,8	2,8	11,6	83	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>9,7</b>	<b>13,7</b>	<b>37,5</b>	<b>316</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>62</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,5	1,9	14,1	91	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	16,4	7,7	3,1	147	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,7	9	81	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,8	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>26,2</b>	<b>13,7</b>	<b>52,6</b>	<b>444</b>	<b>35,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,9	7,7	8,8	140	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,2	3,7	29	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,5	32	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	60/10	5	3,7	32,4	181	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>16,4</b>	<b>13</b>	<b>77,5</b>	<b>497</b>	<b>4,1</b>
<b>Всего</b>				<b>55,4</b>	<b>43,7</b>	<b>172,5</b>	<b>1319</b>	<b>40,8</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

20 марта 2024 г.

## Сад 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,9	18,7	149	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3	12,4	88	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>11,6</b>	<b>17,1</b>	<b>46,4</b>	<b>393</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>62</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,5	0,1	1,6	10	10,5
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,3	2	16,7	106	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	14	1,1	0,1	7,8	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	75	20	9,5	3,8	179	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	3,3	11,3	89	29,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		14	58	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12	62	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>32,1</b>	<b>15,3</b>	<b>67,2</b>	<b>541</b>	<b>42,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	64	"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	11	9,8	10,2	172	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,4	3,8	30	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	33	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	70/20	5,6	4,1	41,3	221	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>18,6</b>	<b>15,5</b>	<b>90,4</b>	<b>577</b>	<b>22,6</b>
<b>Всего</b>				<b>65,4</b>	<b>51,2</b>	<b>208,9</b>	<b>1573</b>	<b>66,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.