



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5	5	18,4	140	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,5	4,5	14,3	115	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,9	2		26	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			359	14,1	12,6	43,6	350	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	111	1,8	3,4	12,9	91	0
Итого			111	1,8	3,4	12,9	91	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,3	1,3	1,2	19	7,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	2,7	2,4	5	53	6,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	5,3	17,5	158	8,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5	20	0
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			540	15,9	10,1	45,6	347	22
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	15,3	1,5	0,4	103	0,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,9	2,4	20,1	109	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,1	35	22,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	39	2,7	7	25,8	180	0
Итого			550	21,4	11,2	85,4	561	27
Всего				53,2	37,3	187,5	1349	50,3

шеф-повар

Маша

Косарева Т.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чижишева Е.В./

МЕНЮ

21 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6	6,1	22,3	170	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,7	4,7	15,1	121	0,8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,4		31	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			410	16,7	14,8	52,6	418	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	111	1,8	3,4	12,9	91	0
Итого			111	1,8	3,4	12,9	91	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,3	1,7	1,2	23	7,4
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	2,6	3,4	5,7	65	5,9
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,2	6,7	18,7	179	9,3
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			617	18,4	13,5	59,6	448	22,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,9	1,7	0,4	120	0,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,9	25	137	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
Итого			571	21,6	4,8	84,7	505	4,6
Всего				58,5	36,5	209,8	1462	28,7

шеф-повар

Косарева Т.А.