

Заведующий

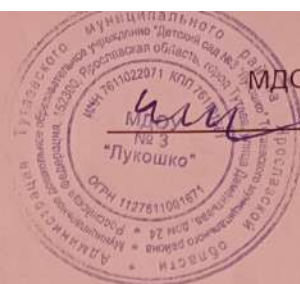
МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

**МЕНЮ**

22 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,9	24,5	172	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,3	15,6	118	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>13</b>	<b>18,4</b>	<b>55,4</b>	<b>446</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	112	3,4	3,7	5,4	69	0,6
<b>Итого</b>			<b>112</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>5,4</b>	<b>69</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,4		1,2	7	4,7
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	3,9	2,4	8,8	72	6,5
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	12	3,7	6,3	108	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,1	19,6	138	9,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,5	49	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,6	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>73,1</b>	<b>521</b>	<b>21,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,4	52	0,2
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	170/30	29,7	19,6	46,2	481	0,4
2012	391	ЧАЙ	200			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>602</b>	<b>33,4</b>	<b>21</b>	<b>71,8</b>	<b>616</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>74,8</b>	<b>56,1</b>	<b>205,7</b>	<b>1652</b>	<b>24,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

22 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	4,8	20,3	140	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4	4,1	14,8	112	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>10,9</b>	<b>15</b>	<b>46,1</b>	<b>366</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	112	3,5	3,7	5,4	69	0,6
<b>Итого</b>			<b>112</b>	<b>3,5</b>	<b>3,7</b>	<b>5,4</b>	<b>69</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,4		1,2	7	4,6
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	3,1	2,9	6,9	67	4,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	5,6	5,1	112	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,9	14,6	104	6,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	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>556</b>	<b>19,4</b>	<b>13,6</b>	<b>55,8</b>	<b>434</b>	<b>17,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	160/25	29,2	19,4	43,3	465	0,4
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>577</b>	<b>31,3</b>	<b>20,3</b>	<b>74,5</b>	<b>610</b>	<b>4,4</b>
<b>Всего</b>				<b>65,1</b>	<b>52,6</b>	<b>181,8</b>	<b>1479</b>	<b>23,3</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.