

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 марта 2024 г.

Ясли 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	4,8	15,4	122	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,8	28	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,7	1,7		23	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			356	8,6	12,6	33,2	287	0,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	103	1,6	3,2	11,9	85	0
Итого			103	1,6	3,2	11,9	85	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,1	9,6	78	4,3
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,5	5,2	2,2	123	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	110	2,3	4	12,5	97	5,4
2008	402	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			550	21,3	13,5	47,7	425	20,1
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		7,1	30	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	10,8	6,8	8,2	140	11,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,3	3	35	0,6
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		7,5	31	18,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			690	13,1	9,3	56,3	367	34,3
Всего				44,6	38,6	149,1	1164	54,8

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,9	19	150	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,2	29	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	11	9,8	41,4	305	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	103	1,6	3,2	11,9	85	0
Итого			103	1,6	3,2	11,9	85	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,5	0,1	1,6	10	10,7
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	3,5	11,5	91	5,2
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,9	6	2,3	145	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	150	3,1	5,5	17	130	7,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,1	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,1	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			672	26,8	16,8	64,7	548	23,7
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,3	47	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,2	8,1	10	169	14,1
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,6	2,7	3,5	42	0,8
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	8,9	37	21,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
Итого			590	15,6	11,1	41,8	336	36,6
Всего				55	40,9	159,8	1274	60,9

шеф-повар

Чикишева

Косарева Т.А.