

Утверждаю

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



МЕНЮ

27 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	14,5	19,8	3,1	250	0,3
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,3	22,2	133	8,1
Итого			415	15,8	24,1	25,4	384	8,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	107	3,3	3,5	5,1	66	0,6
Итого			107	3,3	3,5	5,1	66	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,2	1,2	18	6,7
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	2,7	7,3	59	5,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,9	7,5	30,4	235	0,9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,1	51	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			599	17,9	13,3	76,4	508	15,1
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,8	41	0
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	12,2	7,6	9,7	159	1,7
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,7	2,5	9,3	67	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	1,6	5,9	44	14,8
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,5	3,9	14,3	100	0
Итого			612	18,5	15,8	85,5	567	20,8
Всего				55,5	56,7	192,4	1525	44,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

27 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,6	17,3	2,7	218	0,2
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,4	22,4	135	8,2
Итого			360	13,8	21,7	25,2	354	8,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	107	3,3	3,5	5,1	66	0,6
Итого			107	3,3	3,5	5,1	66	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,1	1,2	26	6,7
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,4	6,2	50	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,6	7,1	24,6	199	0,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	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
Итого			500	13,5	12,8	60,2	420	13,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	10,4	10,6	8,4	173	1,3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	2,1	7,3	53	3,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	1,3	4,8	36	11,7
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8,3	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,5	3,9	14,3	100	0
Итого			562	15,9	18,1	73,7	528	20,4
Всего				46,5	56,1	164,2	1368	43

шеф-повар

Косарева Т.А.