

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
28 марта 2024 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	29,8	178	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	3,1	3,2	12,4	91	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,3	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>13,2</b>	<b>11,3</b>	<b>55,3</b>	<b>385</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	112	1,8	3,5	13	92	0
<b>Итого</b>			<b>112</b>	<b>1,8</b>	<b>3,5</b>	<b>13</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,8	2,2	3,5	38	13
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,3	1,9	11,4	78	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,5	10,4	20,3	228	8,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	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>535</b>	<b>20,1</b>	<b>15,7</b>	<b>63,3</b>	<b>488</b>	<b>26,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	155/25	15,8	16,7	34,8	354	0,8
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	79	0,3	0,3	7,7	37	7,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	43	3	7,8	28,7	200	0
<b>Итого</b>			<b>692</b>	<b>21,3</b>	<b>25,7</b>	<b>102,4</b>	<b>737</b>	<b>12,7</b>
<b>Всего</b>				<b>56,4</b>	<b>56,2</b>	<b>234</b>	<b>1702</b>	<b>39,9</b>

шеф-повар  Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

28 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,3	5,2	37,2	222	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,4	3,6	14	102	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	1,8	17,4	110	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>15,4</b>	<b>13,2</b>	<b>68,6</b>	<b>468</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	112	1,8	3,5	13	92	0
<b>Итого</b>			<b>112</b>	<b>1,8</b>	<b>3,5</b>	<b>13</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1,1	3,1	28	13,5
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	165	15,2	8,5	22,2	228	9,4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,8	1,5	13,6	83	4,6
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,7	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>624</b>	<b>24,9</b>	<b>12,8</b>	<b>92</b>	<b>595</b>	<b>27,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/30	16,4	17,4	35,9	367	0,8
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		ЯБЛОКО	79	0,3	0,3	7,7	37	7,9
<b>Итого</b>			<b>694</b>	<b>20</b>	<b>19,1</b>	<b>79,3</b>	<b>577</b>	<b>12,7</b>
<b>Всего</b>				<b>62,1</b>	<b>48,6</b>	<b>252,9</b>	<b>1732</b>	<b>40,9</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.