



Утверждаю



Заведующий  
МДСУ №3 "Лукошко"  
Никишева Е.В./

# МЕНЮ

29 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,6	7,1	18,6	160	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,6	4,6	15,1	120	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14</b>	<b>19,9</b>	<b>49</b>	<b>436</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	139	4,3	4,6	6,7	86	0,8
<b>Итого</b>			<b>139</b>	<b>4,3</b>	<b>4,6</b>	<b>6,7</b>	<b>86</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	47	0,4		1,2	7	4,7
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,8	5,9	12	120	6
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,6	6,2	3,2	119	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,9	5,9	35,7	228	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		13	55	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>30,4</b>	<b>19,7</b>	<b>90,5</b>	<b>674</b>	<b>11,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,8	13,2	11,9	217	6,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	2,6	6,4	52	2,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,2	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>13,2</b>	<b>16</b>	<b>53,7</b>	<b>424</b>	<b>29,6</b>
<b>Всего</b>				<b>61,9</b>	<b>60,2</b>	<b>199,9</b>	<b>1620</b>	<b>43,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.