

Утверждаю



И.о. заведующий  
МДОУ №3 "Лукошко"  
Шахова А.В./

# МЕНЮ

4 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,1	5,3	21,2	153	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,6	3,6	14,2	104	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,3		31	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			355	13,7	12,3	46,3	357	0,6
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7,2	30	0,1
Итого			100	0,3		7,2	30	0,1
<b>Обед</b>								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	2,9	10,2	79	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,1	12,9	4,6	175	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,6	25,3	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,8	55	1,9
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	20,7	20,7	73,2	573	8,7
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	10,4	14,4	2,2	180	0,2
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	41	1,3		2,6	15	1,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		6	25	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	2,8	7,2	26,4	184	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			576	16,7	22,5	68,3	549	6,5
Всего				51,4	55,5	195	1509	15,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



И.о. заведующий  
МДОУ №3 "Лукошко"  
/Шахова А.В./

# МЕНЮ

4 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,1	6,5	25,6	186	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,8	3,8	14,4	108	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	2,8		37	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>16,3</b>	<b>14,7</b>	<b>55,2</b>	<b>427</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,4	27	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>		<b>6,4</b>	<b>27</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	41	0,6		3,5	17	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5	5,4	11,7	117	4,9
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,4	14,1	6	195	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	30	179	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,5	59	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>649</b>	<b>26,3</b>	<b>25,4</b>	<b>104,4</b>	<b>764</b>	<b>8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,2	39	24,2
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	10,3	14,3	2,2	180	0,2
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	41	1,3		2,6	15	1,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,5	31	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>15</b>	<b>15,8</b>	<b>34,6</b>	<b>347</b>	<b>26,8</b>
<b>Всего</b>				<b>57,8</b>	<b>55,9</b>	<b>200,6</b>	<b>1565</b>	<b>35,6</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.