

Утверждаю



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

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	6	15,8	135	0,5
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	50	1,3	4,6	23,3	140	8,5
Итого			410	6	10,6	39,3	276	9
II Завтрак								
		СНЕЖОК	108	1,7	3,3	12,5	89	0
Итого			108	1,7	3,3	12,5	89	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,8	1,6	3,1	31	12,9
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,4	4,8	14,4	115	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13,2	6,7	6,6	152	8,4
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,9	22,3	136	11,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,6	49	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			655	25,3	18,8	83,1	626	40,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/40	8,8	19	15,7	270	8,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,4	6,4	40,6	247	0,1
Итого			660	16,6	25,6	94,8	681	12,8
Всего				49,6	58,3	229,7	1672	62,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

МЕНЮ

5 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



Ибрагимов Ш.В.
МДОУ №3 "Лукошко"
Шлахова А.В./

Сбор-ник рецеп-туры	№ техн.-карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,7	13,6	114	0,4
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,3	4,5	23,1	139	8,4
Итого			360	5,3	9,2	36,8	254	8,8
II Завтрак								
		СНЕЖОК	108	1,7	3,3	12,5	89	0
Итого			108	1,7	3,3	12,5	89	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,2	3,3	37	10,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,7	12	91	5,7
2010	62	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11	6,8	5,7	140	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,1	20,5	121	10,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	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
Итого			560	20,5	17	69,7	533	35,3
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	6,7	14,9	12,6	213	7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,5	6,6	41,2	251	0,1
Итого			480	15,1	21,9	86	608	8,5
Всего			42,6	51,4	205	1484	52,6	

шеф-повар

Косарева Т.А.