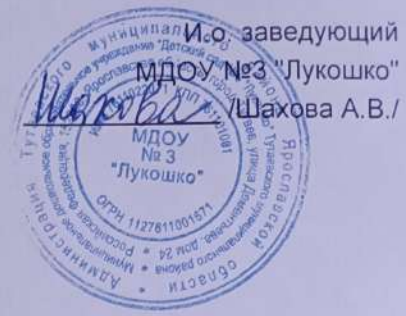


Утверждаю



МЕНЮ

7 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 | 35 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 6 | 6,3 | 22,2 | 171 | 0,6 |
| 2010 | 100 | КАКАО С МОЛОКОМ | 185 | 4,8 | 4,7 | 15,2 | 121 | 0,8 |
| 2008 | 2 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,6 | 2,6 | | 34 | 0,1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,7 | 1,6 | 15,2 | 96 | 0 |
| Итого | | | 415 | 17,1 | 15,2 | 52,6 | 422 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК | 118 | 1,9 | 3,7 | 13,8 | 98 | 0 |
| Итого | | | 118 | 1,9 | 3,7 | 13,8 | 98 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 1 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 45 | 0,5 | 2,1 | 1,4 | 27 | 7,9 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 1,8 | 3,4 | 6,5 | 66 | 8,3 |
| 2010 | 57 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 9,9 | 7,4 | 19 | 185 | 9,4 |
| 2010 г | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 8 | 32 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 34 | 2,2 | 0,3 | 14 | 72 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 23 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82 | 0 |
| Итого | | | 622 | 17,6 | 14,6 | 62 | 464 | 25,6 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 22,4 | 90 | 4 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 70 | 17,8 | 1,7 | 0,4 | 120 | 0,5 |
| 2010 | 73 | РИС ОТВАРНОЙ | 100 | 2,4 | 3,4 | 25,4 | 142 | 0 |
| 2010 | 93 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 180 | | | 28,3 | 114 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 23 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 48 | 0 |
| Итого | | | 573 | 21,7 | 5,3 | 85,8 | 514 | 4,5 |
| Всего | | | | 58,3 | 38,8 | 214,2 | 1498 | 31,6 |

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

МЕНЮ

7 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 | 35 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 5 | 5,3 | 19 | 145 | 0,5 |
| 2010 | 100 | КАКАО С МОЛОКОМ | 175 | 4,5 | 4,4 | 14,6 | 115 | 0,7 |
| 2008 | 2 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 2 | 2 | | 27 | 0,1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2,7 | 1,1 | 10,9 | 69 | 0 |
| Итого | | | 361 | 14,2 | 12,8 | 44,5 | 356 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК | 118 | 1,9 | 3,7 | 13,8 | 98 | 0 |
| Итого | | | 118 | 1,9 | 3,7 | 13,8 | 98 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 1 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 50 | 0,4 | 1,9 | 1,3 | 25 | 7,6 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,4 | 2,2 | 5 | 46 | 6,3 |
| 2010 | 57 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 9,5 | 6,8 | 17,3 | 172 | 8,6 |
| 2010 г | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 4,9 | 19 | 0 |
| 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 | | | 540 | 14,7 | 12 | 45,4 | 359 | 22,5 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 22,4 | 90 | 4 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 60 | 15,3 | 1,5 | 0,4 | 103 | 0,4 |
| 2010 | 73 | РИС ОТВАРНОЙ | 80 | 1,8 | 2,3 | 20 | 108 | 0 |
| 2017 | 113 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,4 | 40 | 32,5 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 23 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 48 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 37 | 2,6 | 6,7 | 24,7 | 173 | 0 |
| Итого | | | 550 | 21,4 | 10,8 | 86,2 | 562 | 36,9 |
| Всего | | | | 52,2 | 39,3 | 189,9 | 1375 | 60,7 |

шеф-повар

Косарева Т.А.