

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	4,6	15,8	122	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,7	27	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,9	2		26	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			359	8,8	12,7	33,5	289	0,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	102	1,6	3,2	11,8	84	0
Итого			102	1,6	3,2	11,8	84	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,1	9,9	79	4,3
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,5	5	2,2	121	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	110	2,3	3,9	12,5	95	5,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5	20	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			550	21,3	13,2	48	422	20,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	125	10,7	10,5	8,2	170	11,4
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,5	3	36	0,6
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		7,6	32	17,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61	13
Итого			666	13,3	13,7	62,6	434	46,8
Всего				45	42,8	155,9	1229	67,5

шеф-повар

Косарева Т.А.



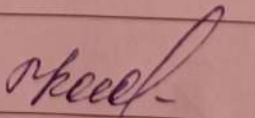
И.о. заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
/Шахова А.В./

МЕНЮ

12 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,8	19,6	151	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,3	30	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	11,3	9,9	42,1	310	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	102	1,6	3,2	11,8	84	0
Итого			102	1,6	3,2	11,8	84	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,5	0,1	1,6	10	10,2
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	2,6	11,5	83	5,2
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,3	6	2,6	142	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	150	3,2	5,4	17,1	131	7,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,2	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			673	26,5	15,8	66,2	544	23,2
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		10,8	45	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	13,5	13,1	9,7	211	14,1
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	2,6	3,9	43	0,8
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	8,9	38	21,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
Итого			586	16,1	16	42	382	36,3
Всего				55,5	44,9	162,1	1320	60,1

шеф-повар  Косарева Т.А.