

Утверждаю



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

МЕНЮ

11 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	4,7	13,7	115	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,1	4,1	15,4	115	0
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			351	11,1	14,9	40,1	344	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0
Итого			101	3,1	3,3	4,9	62	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	4	36	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,8	5,3	56	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	8	9,3	3,6	131	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,6	25,3	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	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			550	18,1	18,8	66,6	520	10,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,4	10,1	19,7	218	8,5
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,1	1,6	2,2	24	0,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	2,6	2,6	36	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,4	30	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	2,8	7,2	26,4	184	0
Итого			620	16,2	21,7	89	625	15,1
Всего				48,5	58,7	200,6	1551	25,7

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,8	16,7	141	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,3	16,4	121	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	13,1	18,3	48,4	418	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0
Итого			101	3,1	3,3	4,9	62	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,7	3,7	34	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,1	3,5	6,9	72	9,8
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	75	9,9	11	3,9	154	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,2	4,1	29,4	175	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,6	49	1,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	23,1	22,1	81,1	630	13,4
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13	11,4	22,4	247	9,8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,3	2,1	2,8	32	0,4
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,9	2,8	3,8	45	2,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,6	32	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
Итого			640	15,5	16,5	73,2	513	13
Всего				54,8	60,2	207,6	1623	26,4

шеф-повар

Косарева Т.А.