

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,1	14,6	124	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,3	4,3	15,9	120	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>11,5</b>	<b>15,5</b>	<b>41,5</b>	<b>358</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	62	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>62</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,8	3,8	35	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	3	5,3	57	7,1
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,8	9,2	3,5	128	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,4	25,5	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,6</b>	<b>66,1</b>	<b>515</b>	<b>10,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,7	10,4	19,8	222	8,5
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,2	1,9	2,3	28	0,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	1,8	2,8	30	1,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,2	30	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
2008		ЯБЛОКО	105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
<b>Итого</b>			<b>684</b>	<b>14,2</b>	<b>14,7</b>	<b>72,6</b>	<b>489</b>	<b>25,7</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>52,1</b>	<b>185,1</b>	<b>1424</b>	<b>37,4</b>

шеф-повар

*Чикишева Е.В.*

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,8	17,3	144	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,3	16,6	122	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	9	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>13,1</b>	<b>18,3</b>	<b>49,2</b>	<b>422</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	62	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>62</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,6	4	34	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4	4,1	6,8	82	9,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,5	10,8	4	151	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	4	29,4	174	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,4	53	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,7	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>649</b>	<b>23,6</b>	<b>22,4</b>	<b>81,4</b>	<b>636</b>	<b>13</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13,4	11,7	22,7	253	9,8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,3	2,1	2,7	32	0,4
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	65	0,9	2,9	4,1	47	2,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	33	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
<b>Итого</b>			<b>644</b>	<b>15,9</b>	<b>16,9</b>	<b>73,5</b>	<b>519</b>	<b>13</b>
<b>Всего</b>				<b>55,7</b>	<b>60,9</b>	<b>209</b>	<b>1639</b>	<b>26</b>

шеф-повар

*Косарева Т.А.*

Косарева Т.А.