

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Михишева Е.В./

МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

Если 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	4,9	19,3	140	
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,9	3,9	14,8	110	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,7	2,7		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			355	13,8	12,6	45	355	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,3	26	0,1
Итого			100	0,2		6,3	26	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3,2	10,1	81	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	9,8	6,6	4,9	123	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,4	25,5	150	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,6	49	1,5
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	20,4	14,4	72,4	516	8,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,1	14	2,1	176	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	21	0,6		1,3	8	0,8
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	20	0,6		1,3	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,2	26	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	16	1,3	1,6	10,3	61	0
Итого			547	14,7	16,5	52,3	424	6,2
Всего				49,1	43,5	176	1321	14,7

шеф-повар

Михишева Е.В.

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Никишева Е.В./

МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША * ДРУЖБА *МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	5,9	23,4	170	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,1	4,1	15	113	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	2,8		36	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	15,9	14,4	53,6	415	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,3	27	0,1
Итого			100	0,2		6,3	27	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	42	0,6		3,6	17	1,7
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,1	3,1	10,8	84	5
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,5	6,7	5,7	132	1,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	29,7	175	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,6	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			655	24,9	15,5	104,5	672	8,1
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9	38	21,4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,1	13,9	2,1	174	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	31	1		1,9	12	1,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	31	0,9	0,1	1,9	12	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,5	31	0,7
2008		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	16	1,4	1,6	10,5	62	0
Итого			578	16,8	17,1	46	411	24,5
Всего				57,8	47	210,4	1525	32,8

шеф-повар

Косарева Т.А.