

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

11 апреля 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	4,5	35,2	205	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	13,8	100	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			401	15	12,2	66,4	448	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	107	1,7	3,3	12,5	89	0
Итого			107	1,7	3,3	12,5	89	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	0,9	2,9	24	11,5
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	13,5	7,8	22,5	215	9,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,8	1,2	13,7	83	4,6
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			630	23,1	11,6	83,4	546	45,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/30	15,6	16	34	344	0,8
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		ЯБЛОКО	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			701	19,3	17,8	79,1	562	14,4
Всего				59,1	44,9	241,4	1645	60,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./

МЕНЮ

11 апреля 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,1	3,8	28,2	167	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	3	3,1	12,2	88	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			341	12,8	10,7	53,5	370	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	107	1,7	3,3	12,5	89	0
Итого			107	1,7	3,3	12,5	89	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,1	34	11,5
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	1,8	11,3	75	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,5	10,1	21	228	9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,6	45	1,1
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			530	19,9	15	62,9	479	25,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	150/25	14,7	15,7	33,3	333	0,8
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			661	17,3	17	73,9	524	14,4
Всего				51,7	46	202,8	1462	40,4

шеф-повар

Косарева Т.А.