

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

12 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,6	5,7	14,6	129	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,5	14,5	116	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>11,9</b>	<b>16,3</b>	<b>40,1</b>	<b>359</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	168	5,1	5,5	8,1	104	0,9
<b>Итого</b>			<b>168</b>	<b>5,1</b>	<b>5,5</b>	<b>8,1</b>	<b>104</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,8	4,8	9,1	95	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,5	6,8	2,4	111	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,6	27,5	175	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11	46	0,1
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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>17,3</b>	<b>67,9</b>	<b>530</b>	<b>9,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9,3	11,7	9,9	190	5,8
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,8	2,1	5,4	45	2,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,6	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,5	0,2	9,2	47	0
2008		ЯБЛОКО	101	0,4	0,4	9,9	48	10,1
<b>Итого</b>			<b>623</b>	<b>12</b>	<b>14,4</b>	<b>63,4</b>	<b>446</b>	<b>22,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,4</b>	<b>53,5</b>	<b>179,5</b>	<b>1439</b>	<b>33,9</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

12 апреля 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	6,9	17,3	155	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,8	4,8	15,1	122	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>14</b>	<b>19,9</b>	<b>47,7</b>	<b>433</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	169	5,1	5,5	8,1	104	0,9
<b>Итого</b>			<b>169</b>	<b>5,1</b>	<b>5,5</b>	<b>8,1</b>	<b>104</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	41	0,3		1	6	4,1
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,8	5,9	11,3	118	5,7
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,6	7,2	2,7	125	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,8	6	35,3	227	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,5	52	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,3	13,8	71	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>30,4</b>	<b>20,8</b>	<b>89,7</b>	<b>681</b>	<b>10,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	11	13,9	11,9	226	6,9
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	2,8	6,1	53	2,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,9	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,5	0,2	9,2	47	0
<b>Итого</b>			<b>572</b>	<b>13,6</b>	<b>16,9</b>	<b>63,4</b>	<b>472</b>	<b>9,6</b>
<b>Всего</b>				<b>63,1</b>	<b>63,1</b>	<b>208,9</b>	<b>1690</b>	<b>22,6</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.