

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



МЕНЮ

15 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	6,1	26,1	183	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,3	16,2	121	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	2,8		37	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	16,5	14,8	57,5	437	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,7	28	0,1
Итого			100	0,3		6,7	28	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	43	0,6		3,7	18	1,7
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	4,1	2,9	11,5	88	4,9
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	12,2	11,5	5,6	175	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,2	3,8	29,5	173	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,2	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	26,4	19,9	104,9	718	8,1
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,7	41	25,1
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10	13,7	2,1	171	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9		1,8	11	1,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	30	0,9	0,1	1,8	11	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,8	32	0,6
2008		ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			650	15,6	15,7	45,1	390	37,1
Всего				58,8	50,4	214,2	1573	45,4

шеф-повар

Косарева Т.А.



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

МЕНЮ

15 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5	21,9	152	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,1	4	15,1	113	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,2	2,2		29	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			353	13,9	12,3	47,9	363	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,9	29	0,1
Итого			100	0,3		6,9	29	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3,4	3,5	10,2	85	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10	12,8	4,9	175	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,6	25,5	152	0
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,1	21	0
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	21,1	21	66	546	6,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,1	13,6	2,1	171	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	7	0,8
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	20	0,6		1,3	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,5	27	0,5
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
2008		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	17	1,5	1,8	11,2	67	0
Итого			636	15,3	16,7	62,3	467	15
Всего				50,6	50	183,1	1405	22

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.