

Утверждаю



Заведующий

ИДОХ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	23,6	19,5	34	406	0,4
2010	97	ЧАЙ	200	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>27,4</b>	<b>21,1</b>	<b>49,4</b>	<b>503</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	146	2,4	4,6	17,1	121	0
<b>Итого</b>			<b>146</b>	<b>2,4</b>	<b>4,6</b>	<b>17,1</b>	<b>121</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,6	2,9	31	11,5
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	4,1	14,2	106	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,8	6,8	5,5	147	8,3
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,5	22,2	131	11,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,2	48	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,1	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,6</b>	<b>17,8</b>	<b>81,2</b>	<b>607</b>	<b>39,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		12,1	51	0,1
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	145/40	8,5	19,4	15,5	272	8,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,4	6,3	40,5	244	0,1
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>16,7</b>	<b>25,9</b>	<b>84,2</b>	<b>641</b>	<b>8,8</b>
<b>Всего</b>				<b>71,1</b>	<b>69,4</b>	<b>231,9</b>	<b>1872</b>	<b>48,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/25	22,1	18,3	30,7	376	0,4
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>24,9</b>	<b>19,4</b>	<b>41,7</b>	<b>446</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	146	2,4	4,6	17,1	121	0
<b>Итого</b>			<b>146</b>	<b>2,4</b>	<b>4,6</b>	<b>17,1</b>	<b>121</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3	33	11,4
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,7	11,8	90	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11	6,5	5,7	137	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,2	20,5	121	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	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>560</b>	<b>20,5</b>	<b>16,5</b>	<b>69,2</b>	<b>526</b>	<b>35,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	6,4	15,2	12,5	214	7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,4	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,6	6,5	40,8	249	0,1
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>14,4</b>	<b>21,9</b>	<b>90,2</b>	<b>621</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>62,2</b>	<b>62,4</b>	<b>218,2</b>	<b>1714</b>	<b>47,3</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.