

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

17 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	4,9	14,6	119	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,8	2,9	11,7	84	0,5
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
Итого			352	9,6	13,9	37,3	317	1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	159	4,9	5,2	7,7	97	0,9
Итого			159	4,9	5,2	7,7	97	0,9
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,5	0,1	1,6	10	10,7
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,5	1,8	14,2	91	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	16,5	7,9	3,1	149	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,7	8,9	80	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,8	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			548	26,4	13,8	52,7	445	35,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	9,4	8,3	8,7	146	0,5
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,2	3,9	30	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,5	31	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	60/10	5,1	3,9	32,2	183	0,2
2008		КИВИ	70	0,6	0,3	5,7	33	126,7
Итого			641	17,2	13,9	89,1	558	133,4
Всего				58,1	46,8	186,8	1417	171

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

17 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,9	18,5	149	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	3	3,1	12,4	89	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	11,8	17,2	46,2	394	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	158	4,9	5,1	7,6	97	0,9
Итого			158	4,9	5,1	7,6	97	0,9
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	44	0,5	0,1	1,7	11	11
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,1	2	16,5	104	2,3
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8,1	38	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	75	20,5	9,6	3,8	182	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	3,1	11,2	86	29,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		13,7	57	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
Итого			666	32,6	15,2	68,1	545	42,8
Уплотнённый полдник								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	11,2	9,8	10,4	175	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,3	3,7	30	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8	33	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	70/20	5,7	4,1	41,4	222	0,2
Итого			651	19	15,4	91,2	585	22,8
Всего				68,3	52,9	213,1	1621	67,6

шеф-повар

Косарева Т.А.