



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

# МЕНЮ

18 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,2	5,1	19,2	145	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,6	14,2	116	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2,1		27	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>14,5</b>	<b>12,9</b>	<b>44,3</b>	<b>357</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	165	2,7	5,1	19,2	136	0
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>2,7</b>	<b>5,1</b>	<b>19,2</b>	<b>136</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,3	2,1	1,2	27	6,9
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,4	5,1	48	6,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	10,1	6,9	17,4	175	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	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
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>15,2</b>	<b>12,5</b>	<b>45,5</b>	<b>366</b>	<b>21,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	65	16,5	1,6	0,4	110	0,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,6	19,8	110	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,2	34	18,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
2008		КИВИ	71	0,6	0,3	5,7	33	127,4
<b>Итого</b>			<b>586</b>	<b>20,3</b>	<b>4,8</b>	<b>64,6</b>	<b>418</b>	<b>150,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,7</b>	<b>35,3</b>	<b>173,6</b>	<b>1277</b>	<b>173,6</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,2	6,1	22,9	173	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,9	4,9	15,2	123	0,8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>17,3</b>	<b>15,1</b>	<b>53,3</b>	<b>425</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	165	2,7	5,1	19,2	136	0
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>2,7</b>	<b>5,1</b>	<b>19,2</b>	<b>136</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,5	1,1	1,5	18	8,7
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,1	6,1	50	7,4
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,6	5,2	18,7	167	9,2
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
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>615</b>	<b>17,7</b>	<b>10,1</b>	<b>59,3</b>	<b>410</b>	<b>25,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	75	18,8	1,7	0,4	126	0,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,7	24,7	134	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>22,4</b>	<b>4,6</b>	<b>83,9</b>	<b>505</b>	<b>4,6</b>
<b>Всего</b>				<b>60,1</b>	<b>34,9</b>	<b>215,7</b>	<b>1476</b>	<b>31,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.