

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	6,3	27,1	187	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,6	4,6	17,3	129	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	13,7	19,1	59,7	472	1,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	4,8	5	7,5	95	0,8
Итого			155	4,8	5	7,5	95	0,8
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,4		1,2	7	4,9
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	180	3,6	3	9,3	78	6,5
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,2	4,7	6,2	120	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	5	18,3	132	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,8	54	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,6	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			684	26	14,6	74,5	543	21,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	160/30	27,5	19,2	45,5	467	0,4
2012	391	ЧАЙ	200			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			612	30,7	20,6	81,1	640	4,4
Всего				75,2	59,3	222,8	1750	28,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5	22,7	154	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,4	4,4	16,4	123	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			353	11,7	15,5	50,1	391	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	4,8	5	7,5	95	0,8
Итого			155	4,8	5	7,5	95	0,8
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,4		1,2	7	4,9
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	150	2,9	3	7,2	68	4,5
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	5,9	5,1	114	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,8	14,5	103	6,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	13,1	57	2,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	13,4	69	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			572	20,1	14,1	63,2	473	18,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	145/25	25,7	18,1	42,3	437	0,4
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			562	27,8	19	73,5	582	4,4
Всего				64,4	53,6	194,3	1541	24,8

шеф-повар

Косарева Т.А.