

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./

МЕНЮ

2 апреля 2024 г.

Ясли 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	4,7	13,4	111	0,4
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,3	4,6	23,5	141	8,6
Итого			365	5,2	9,3	37	253	9
II Завтрак								
		СНЕЖОК	101	1,6	3,1	11,7	83	0
Итого			101	1,6	3,1	11,7	83	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,8	3	33	12,1
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,7	12	91	5,7
2010	62	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,1	6,5	5,7	137	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,5	20,4	123	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	11,6	49	1,6
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			565	20,8	16,8	69,6	530	36,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	6,6	15,7	12,5	220	7,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,2	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2008		КИВИ	81	0,6	0,3	6,5	38	145,2
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,5	6,6	39,7	246	0,1
Итого			672	15,2	22,8	95,9	603	156,5
Всего				42,8	52	214,2	1529	202,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В.

МЕНЮ

2 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	5,9	15,9	135	0,5
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,5	22,9	137	8,3
Итого			405	5,9	10,4	39	273	8,8
II Завтрак								
		СНЕЖОК	101	1,6	3,1	11,7	83	0
Итого			101	1,6	3,1	11,7	83	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,7	2,9	32	12,1
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,5	14,4	111	7
2010	62	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,9	7	6,5	153	8,2
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,7	22,1	133	11,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,4	53	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			658	25,1	18,8	84,4	630	40
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/40	8,6	19,9	15,6	278	8,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,8	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,5	6,4	40,2	245	0,1
2008		КИВИ	81	0,6	0,3	6,5	38	145,2
Итого			742	17,2	26,8	101,1	727	158
Всего				49,8	59,1	236,2	1713	206,8

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.