

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

22 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,2	5,6	16,6	140	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	5,2	5,2	17,6	139	0,9
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	13,2	16,9	45,2	393	1,5
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	146	4,5	4,8	7	90	0
Итого			146	4,5	4,8	7	90	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,6	36	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,3	5,2	62	7,1
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,9	8,8	3,4	125	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,4	25,5	150	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,5	53	1,8
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			550	18,5	18,8	67,1	523	11
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,3	9,9	19,6	215	8,5
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,2	1,6	2,1	24	0,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	2	2,5	31	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,5	31	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
2008		КИВИ	64	0,5	0,3	5,2	30	114,8
Итого			644	13,9	14	67,4	463	129,8
Всего				50,1	54,5	186,7	1469	142,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

22 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	5,9	18,3	148	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,1	16,1	118	0
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	13,1	18,2	49,7	422	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	146	4,5	4,8	7	90	0
Итого			146	4,5	4,8	7	90	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,5	3,7	31	1,2
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,4	3,4	6,5	71	8,7
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	75	10	11	4,1	155	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	29,9	177	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,4	52	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			656	23,6	21,8	81,9	631	12,5
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13,2	11,1	22,7	245	9,8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,3	2,2	2,7	32	0,4
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	55	0,8	2,4	3,7	41	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8,2	34	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
Итого			635	15,7	15,9	73,4	506	12,7
Всего				56,9	60,7	212	1649	25,2

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.