

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

23 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	6,4	22,3	171	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	32	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	12,1	10,6	45,4	333	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	161	2,6	4,9	18,7	133	0
Итого			161	2,6	4,9	18,7	133	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	9,9
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	2	11,4	78	5
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,5	5,9	2,5	142	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	150	3,2	5,3	17	129	7,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			672	26,6	15	66,3	539	22,7
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,5	52	0,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,7	13,3	9,8	214	14,1
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	2,6	3,5	42	0,4
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,8	41	23,9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	8,6	4,5	35,8	217	0,1
Итого			661	25	20,7	80,1	611	38,7
Всего				66,3	51,2	210,5	1616	62,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

23 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,6	5,4	17,5	138	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170			7,5	30	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		34	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			361	10	14,1	36	316	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	161	2,6	4,9	18,7	133	0
Итого			161	2,6	4,9	18,7	133	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3	3,3	9,4	79	4,1
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,4	5	2,1	120	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	110	2,3	3,8	12,5	95	5,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5	20	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
Итого			550	21,5	13,3	47,4	421	20
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		8	34	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11	10,8	8,4	175	11,4
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,2	2,9	33	0,3
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,3	35	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	8,7	5,1	35,6	223	0,1
Итого			561	22,1	18,4	71,9	545	32,7
Всего				56,2	50,7	174	1415	53,3

шеф-повар

Косарева Т.А.