

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

3 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	5	13,9	117	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,7	2,8	11,3	82	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
			350	9,5	13,9	36,2	313	1
Итого								
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	109	3,4	3,6	5,2	67	0,6
			109	3,4	3,6	5,2	67	0,6
Итого								
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,6	1,8	14,4	91	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	16,3	7,8	2,9	147	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	4	8,8	83	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		9	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
			545	26,2	14	52,7	447	35,1
Итого								
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЕЖИКИ МЯСНЫЕ "	60/30	8,5	7,3	9,1	137	0,5
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,2	3,6	28	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ. ЛИМОНОМ	150	0,1		7,2	30	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	65/10	5	3,7	38,9	204	0
2008		ЯБЛОКО	92	0,4	0,4	9	43	9,2
			667	15,9	12,8	98,5	574	15,8
Итого								
Всего								
				55	44,3	192,6	1401	52,5

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чижишева Е.В./

МЕНЮ

3 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,9	18	146	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3	11,9	86	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	11,6	17,1	45,2	388	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	109	3,4	3,6	5,2	67	0,6
Итого			109	3,4	3,6	5,2	67	0,6
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	37	0,4	0,1	1,4	9	9,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	4,8	2,1	15,6	101	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	14	1,1	0,1	7,7	36	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	70	18,4	9,3	3,7	173	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	3,1	3,1	11,1	87	29,3
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		13,1	54	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	64	0
Итого			646	30	15	65	524	40,9
Уплотнённый полдник								
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	64	" ЕЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,2	9	10,8	166	0,6
2010	4	ИКРА. МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,2	3,5	28	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,7	32	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2017	118	ОЛАДЫ С ПОВИДЛО	70/20	5,8	4,1	42,8	228	0
Итого			650	18	14,5	92,1	576	22,5
Всего				63	50,2	207,5	1555	65,1

шеф-повар

Косарева Т.А.