

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

4 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	4,7	17,5	132	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	165	4	4,1	12,8	104	0,6
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,9	1,9		25	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			354	13,4	16,8	41,3	375	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	97	1,6	3	11,3	80	0
Итого			97	1,6	3	11,3	80	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,3	2,2	1,2	27	6,5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,5	5,1	48	6,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	6,8	17,4	172	8,6
2010 г	91	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			535	14,6	12,6	45,6	364	21,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	15,4	1,5	0,3	103	0,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,3	20	109	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	7,7	32	19,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
2008		ЯБЛОКО	91	0,4	0,4	8,9	43	9,1
Итого			601	19	4,5	67,4	419	32,7
Всего				48,6	36,9	165,6	1238	55,3

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю
Заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
Никишева Е. В.

МЕНЮ

4 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,6	5,8	21	160	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,3	4,3	13,9	111	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,4		31	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			400	15,9	14,1	50,1	398	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	97	1,6	3	11,3	80	0
Итого			97	1,6	3	11,3	80	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	1,8	1,2	24	6,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,7	5,9	55	6,7
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	9,9	6,6	19	177	9,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,4	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			610	16,9	12,8	58,8	431	22,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	18	1,7	0,3	120	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	3,1	25	138	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
Итого			570	21,6	5	84,1	504	4,5
Всего				56	34,9	204,3	1413	28,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.