

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е.В./



МЕНЮ
5 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,6	5,6	22,2	160	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,1	4,1	15,6	116	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			401	12,5	17,9	53,1	432	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	63	0,6
Итого			101	3,1	3,3	4,9	63	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,3		0,9	5	3,7
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	1,9	8,8	57	5,8
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,3	4	5,5	103	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	4,7	18,9	131	8,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,9	51	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,4	58	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			649	21,2	12,4	70,5	487	19,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	150/30	25,6	17,7	46,4	449	0,4
2012	391	ЧАЙ	200			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			599	28,8	19,1	82	621	4,4
Всего				65,6	52,7	210,5	1603	26,2

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

5 апреля 2024 г.

Ясли 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,8	4,6	18,8	133	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,8	3,9	15	110	0,6
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			349	10,4	14,6	44,8	357	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	102	3,1	3,3	4,9	63	0,6
Итого			102	3,1	3,3	4,9	63	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,3		0,9	5	3,6
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1	2,5	7,2	56	4,5
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	55	9,2	5,7	5,1	110	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,8	14,5	103	6,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	1,3
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			541	16,5	13,2	55,9	419	16,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	135/25	23	16,7	43,2	416	0,3
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	92	0,4	0,4	9	43	9,2
Итого			641	25,5	18	83,4	604	13,5
Всего				55,5	49,1	189	1443	31,3

шеф-повар

Косарева Т.А.