

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

8 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,9	16,6	142	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,2	15,9	119	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	13	18,3	47,8	417	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,8	61	0
Итого			100	3,1	3,3	4,8	61	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,4	3,6	30	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3	2,9	6,8	67	9,5
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,1	10,2	4,2	146	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	29,9	178	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,2	52	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	22,4	20,6	82,3	619	13,4
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13	10,9	23,2	247	9,8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	2,3	2,9	34	0,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,9	2,2	4,2	41	2,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,9	33	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
Итого			640	15,6	15,6	74,8	512	12,8
Всего				54,1	57,8	209,7	1609	26,2

повар

Груздева

Груздева Н.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

8 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	4,7	14	117	
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4	4	15,1	112	0
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			351	10,9	14,8	40,1	343	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,8	61	0
Итого			100	3,1	3,3	4,8	61	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	2,4	2,9	5,3	57	7,1
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,8	8,8	3,5	124	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,5	25,5	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	47	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			550	18	18,4	66	512	10,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	11,4	8,8	19,6	206	8,5
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,2	1,7	2,7	28	0,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	1,2	2,7	25	1,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,1	30	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2008		ЯБЛОКО	101	0,4	0,4	9,9	47	10,1
Итого			681	13,9	12,3	72,7	469	25,1
Всего				45,9	48,8	183,6	1385	35,6

повар

Груздева

Груздева Н.А.