

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

9 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,2	16,5	131	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170			7,5	30	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	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	9,7	13,9	35	309	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	100	1,6	3,1	11,6	83	0
Итого			100	1,6	3,1	11,6	83	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,4	0,1	1,4	9	9,4
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,1	9,5	77	4,3
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			548	21,2	13,1	47,4	418	19,5
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		7,8	33	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,1	10,9	8,1	175	11,6
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,4	3,2	37	0,6
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,2	34	18,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ЯБЛОКО	106	0,4	0,4	10,3	50	10,6
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			796	13,8	14	68,2	461	45,6
Всего				46,3	44,1	162,2	1271	65,7

повар

Груздева

Груздева Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

9 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	6,2	20,9	163	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8	32	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	11,7	10,4	44,1	325	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	100	1,6	3,1	11,6	83	0
Итого			100	1,6	3,1	11,6	83	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,4	0,1	1,5	9	9,5
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	2,4	11,9	83	5,2
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,4	6	2,4	143	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	150	3,1	5,5	17,5	133	7,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			668	26,3	15,7	66,6	544	22,6
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,2	51	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,8	13,5	9,6	215	14,2
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	3	3,8	46	0,8
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,7	41	22,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			590	16,4	16,8	43,5	395	37,5
Всего				56	46	165,8	1347	60,8

повар

Груздева

Груздева Н.А.