

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	150/30	22,4	17,6	30,3	366	0,2
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			395	26,2	19,2	45,6	463	0,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	100	1,6	3,1	11,6	83	0
Итого			100	1,6	3,1	11,6	83	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,3	2,9	36	7,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,4	14,2	109	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13,1	7,4	6	156	8,4
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,5	22,1	131	11,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,7	49	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			660	25,2	19,4	82,3	626	35,3
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		11,8	50	0,2
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,2	3,7	4,8	114	0,2
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	145	2,3	10	15,4	161	8,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,5	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			595	15,4	13,9	47,7	398	8,8
Всего				68,4	55,6	187,2	1570	44,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 октября 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	140/25	21,4	17,5	28,5	353	0,2
2010	97	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			360	24,1	18,6	39,5	423	0,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	100	1,6	3,1	11,6	83	0
Итого			100	1,6	3,1	11,6	83	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	3	40	7,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,8	11,9	91	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,1	6,5	5,7	138	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,4	20,5	123	10,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	47	1,4
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			570	20,8	17,5	69,2	536	31,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,7	3,2	4	99	0,2
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,9	9,3	12,3	141	6,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,2	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			545	12,9	12,7	53,1	397	11
Всего				59,4	51,9	173,4	1439	43,1

шеф-повар

Косарева Т.А.