

Утверждаю

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



## МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	4,8	4,7	33,3	198	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,1	3,2	12,5	92	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	4,2	1,8	17,4	110	0
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>14,7</b>	<b>12,3</b>	<b>63,2</b>	<b>434</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	109	1,8	3,4	12,7	90	0
<b>Итого</b>			<b>109</b>	<b>1,8</b>	<b>3,4</b>	<b>12,7</b>	<b>90</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1,4	2,8	27	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,5	1,3	12,6	77	4,4
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	14,6	8	20	214	8,4
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,2	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>642</b>	<b>24,2</b>	<b>12,4</b>	<b>80,7</b>	<b>547</b>	<b>40,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,2	29	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	165/30	26,5	21,3	32,9	429	0,5
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,2	29	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>30,5</b>	<b>22,8</b>	<b>59,5</b>	<b>570</b>	<b>1,7</b>
<b>Всего</b>				<b>71,2</b>	<b>50,9</b>	<b>216,1</b>	<b>1641</b>	<b>42,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

10 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	3,9	3,8	27,2	162	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,8	2,9	11,3	83	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,3	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>12,4</b>	<b>10,5</b>	<b>51,6</b>	<b>360</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	109	1,7	3,4	12,6	90	0
<b>Итого</b>			<b>109</b>	<b>1,7</b>	<b>3,4</b>	<b>12,6</b>	<b>90</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,8	3,5	43	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,1	1,7	11,1	73	3,7
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	10,5	20,1	228	8,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	11,9	51	1,5
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
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>19,9</b>	<b>16,3</b>	<b>63,5</b>	<b>492</b>	<b>20,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	160/25	25,8	20,4	31	411	0,5
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		6	27	1
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>28,6</b>	<b>21,3</b>	<b>68,2</b>	<b>584</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>				<b>62,6</b>	<b>51,5</b>	<b>195,9</b>	<b>1526</b>	<b>26,7</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.