

Утверждаю

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



МЕНЮ

11 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,7	14,3	126	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4	4,1	13,5	107	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	11,1	15,9	38,8	347	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	125	2	3,9	14,6	103	0
Итого			125	2	3,9	14,6	103	0
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,4	0,1	1,3	7	5,3
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	4,3	9,2	91	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	8,7	4,5	2	86	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,6	27,5	175	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,9	46	0,1
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			563	22,8	14,6	67,8	502	10,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9	11,1	9,6	182	5,4
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,2	4,9	33	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,1	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,7	4,9	39,7	229	0,1
Итого			579	17,7	17,4	90,6	600	11,4
Всего				53,6	51,8	211,8	1552	23,2

шеф-повар _____

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

11 октября 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	6,5	16,3	145	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,3	13,9	111	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	13,1	19	45,5	412	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,8	61	0,6
Итого			100	3,1	3,3	4,8	61	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,4	0,1	1,3	7	5,3
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,5	5,7	11	113	5,5
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	10,2	5,7	2,6	105	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,9	5,9	35,7	227	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,3		10,1	42	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,9	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			682	28,4	19,1	85,7	637	11,7
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,2	13,3	10,8	213	6,4
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	1,9	6,2	45	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,4	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,5	5,7	39,6	236	0,1
Итого			639	19,1	21,1	99,9	677	9,3
Всего				63,7	62,5	235,9	1787	22,9

шеф-повар

Косарева Т.А.