

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	5,8	21,8	161	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4	15,6	115	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
			405	15,1	13,7	52,6	402	0,8
Итого								
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,1	26	0,1
			100	0,2		6,1	26	0,1
Итого								
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3	3,6	11,1	88	5
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,5	11,6	5,3	173	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	29,9	176	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,3	11,7	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
			649	24,5	20,9	103,1	710	8,1
Итого								
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,1	38	21,4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,6	17,5	2,6	219	0,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	31	1	0,1	1,9	12	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,6	31	0,3
			562	16,9	19,1	34,3	382	23,1
Итого								
Всего				56,7	53,7	196,1	1520	32,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

14 октября 2024 г.

Ясли 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5	18,2	136	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,8	3,8	15,4	112	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,9	2		26	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			353	12,8	11,9	44,5	343	1,2
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,4	27	0,1
Итого			100	0,2		6,4	27	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	2,7	10,1	77	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10	12,5	4,6	172	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	4	25,6	156	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	13,3	57	2
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	20,7	20,5	73,9	575	8,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,8	16,1	2,5	203	0,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	21	0,7		1,4	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,6	27	0,3
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			532	14,6	17	41,6	383	5,3
Всего				48,3	49,4	166,4	1328	15,4

шеф-повар

Косарева Т.А.