

Утверждаю

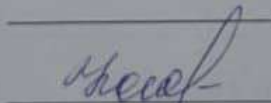
Заведующий  
МДОУ №3 "Лукошко"  
Лукишова Е.В.

**МЕНЮ**  
15 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,7	4,5	13,3	100	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,4	22,7	136	8,2
2010	67	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>5</b>	<b>8,9</b>	<b>36,1</b>	<b>248</b>	<b>8,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	107	1,7	3,3	12,4	88	0
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>1,7</b>	<b>3,3</b>	<b>12,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,2	2,9	36	7,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,4	12	88	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	10,9	6,5	5,8	136	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,8	20,5	124	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	48	1,3
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>570</b>	<b>20,4</b>	<b>16,9</b>	<b>69,1</b>	<b>529</b>	<b>31,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,7	3	3,8	96	0,4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,9	8,7	12,4	136	7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,4	43	0
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>13,5</b>	<b>12,1</b>	<b>47,7</b>	<b>374</b>	<b>8,8</b>
<b>Всего</b>				<b>40,6</b>	<b>41,2</b>	<b>165,3</b>	<b>1237</b>	<b>49,1</b>

шеф-повар



Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ №3 "Лукошко"  
Михайлова Е.В.



**МЕНИЮ**  
15 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,3	5,6	15,2	128	0,4
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,3	22	132	8
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>5,6</b>	<b>9,9</b>	<b>37,3</b>	<b>261</b>	<b>8,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	107	1,7	3,3	12,4	88	0
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>1,7</b>	<b>3,3</b>	<b>12,4</b>	<b>88</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,2	2,9	36	7,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И ОМЕТАНОЙ	180	3,3	4,1	14,2	107	7
2010	62	ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13	7,4	6,5	157	8,3
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,9	22,1	136	11,2
2010	80	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,1	52	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>25,2</b>	<b>19,5</b>	<b>83,6</b>	<b>624</b>	<b>36,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,3	3,6	4,1	111	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,4	9,6	15,5	159	8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,3	30	
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,4	43	
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>15,1</b>	<b>13,4</b>	<b>57,7</b>	<b>433</b>	
<b>Всего</b>				<b>47,6</b>	<b>48,1</b>	<b>191</b>	<b>1416</b>	<b>58</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.