

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №3 "Лугошко"

Чикишева Е.В./

МЕНЮ

16 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,1	19,8	156	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	3	3,1	12,3	89	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	12	17,4	47,4	401	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	127	3,9	4,2	6,1	78	0,7
Итого			127	3,9	4,2	6,1	78	0,7
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,4	0,1	1,3	8	8,5
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,5	2	17,1	108	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	10,7	4,4	5,7	106	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	5,1	11,5	106	29,3
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,8	65	0
Итого			670	22,8	12	75,4	510	60,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,9	10,2	10,8	179	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	3,7	36	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,8	32	0,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,5	44	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,1	2,2	45,2	217	0,1
Итого			636	18,1	14,5	98,4	598	6,4
Всего				56,8	48,1	227,3	1587	68,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5	16,3	127	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,7	2,9	11,3	83	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			351	9,8	14	38,6	324	1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	127	3,9	4,2	6,1	78	0,7
Итого			127	3,9	4,2	6,1	78	0,7
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,4	0,1	1,5	10	10,2
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,5	1,7	14	88	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,3	4	4,6	92	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,6	8,8	79	23,1
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		9,4	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			546	19,2	9,7	54,4	387	35,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,9	8,4	9	146	0,5
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,9	38	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,1	29	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,5	44	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,4	2	45,3	216	0,1
2008		ЯБЛОКО	119	0,5	0,5	11,7	56	11,9
Итого			695	16,8	13,1	107,9	619	18,1
Всего				49,7	41	207	1408	54,9

шеф-повар

Косарева Т.А.