

Утверждаю

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



МЕНЮ

17 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	5,7	20,4	156	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,3	4,3	13,8	111	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,9	2,9		38	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			401	16,4	14,5	49,4	401	1,4
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,6	28	0,1
Итого			100	0,3		6,6	28	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,5	1,1	29	6,3
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	3,1	6,6	63	8,2
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	9,9	7,9	18,6	188	9,1
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,3	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,8	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			611	16,9	15,2	59,5	457	23,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,9	1,7	0,4	120	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,9	24,5	134	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,5	44	0
Итого			571	21,6	4,8	84,1	502	4,5
Всего				55,2	34,5	199,6	1388	29,6

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./



МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5	17,3	133	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	165	4	4	12,6	102	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,7	2,7		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	13,9	12,8	40,8	340	1,2
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,5	27	0,1
Итого			100	0,3		6,5	27	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,5	1,1	29	6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,5	5,2	50	6,5
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	6,4	17,5	168	8,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
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			530	14,6	12,5	45,6	363	21
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	65	9,7	5	8,7	133	2,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,3	19,5	106	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,3	35	21,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,5	44	0
2008		ЯБЛОКО	117	0,5	0,5	11,5	55	11,7
Итого			633	13,5	8,1	78,9	463	39,6
Всего				42,3	33,4	171,8	1193	61,9

шеф-повар

Косарева Т.А.