

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

18 октября 2024 г.

Сад 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,3	25,4	180	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,5	4,5	15,9	123	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	13,5	19	56,6	459	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	133	2,2	4,2	15,5	110	0
Итого			133	2,2	4,2	15,5	110	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	55	0,9	2,1	3	36	8,2
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	2,5	8,2	60	5,6
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,4	4,4	5,9	110	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,3	5,4	18,5	136	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,5	49	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	14,4	74	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			687	22,5	16,3	74,6	547	23,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	160/30	15,9	18,1	36,8	375	0,6
2012	391	ЧАЙ	200			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			612	19,1	19,5	72,4	548	4,6
Всего				57,3	59	219,1	1664	29,9

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

18 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,3	25,4	180	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,5	4,5	15,9	123	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	13,5	19	56,6	459	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	133	2,2	4,2	15,5	110	0
Итого			133	2,2	4,2	15,5	110	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	55	0,9	2,1	3	36	8,2
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	2,5	8,2	60	5,6
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,4	4,4	5,9	110	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,3	5,4	18,5	136	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,5	49	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	14,4	74	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			687	22,5	16,3	74,6	547	23,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	160/30	15,9	18,1	36,8	375	0,6
2012	391	ЧАЙ	200			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			612	19,1	19,5	72,4	548	4,6
Всего				57,3	59	219,1	1664	29,9

шеф-повар

Косарева Т.А.