

Утверждаю

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



# МЕНЮ

2 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	6	19,5	155	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	3,1	3,2	12,8	92	0
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
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>12,2</b>	<b>17,4</b>	<b>47,6</b>	<b>403</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	5	64	0,6
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	7,1	2,5	17,6	122	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	14	1,1	0,1	7,8	37	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	170	9	8,4	13,7	172	35,7
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		13,6	56	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,1	62	0
<b>Итого</b>			<b>614</b>	<b>19,7</b>	<b>11,4</b>	<b>66,3</b>	<b>459</b>	<b>48</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	64	"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,9	10,1	10,9	178	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,7	37	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	34	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	70/20	5,9	5,5	42,4	240	0,2
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>18,8</b>	<b>17,8</b>	<b>92,2</b>	<b>610</b>	<b>22,8</b>
<b>Всего</b>				<b>53,9</b>	<b>50</b>	<b>211,1</b>	<b>1536</b>	<b>71,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

2 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,1	16	127	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,8	3	12,2	88	0
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
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>9,9</b>	<b>14,2</b>	<b>39,2</b>	<b>329</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	5	64	0,6
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,4	0,1	1,5	10	10,2
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	5,7	2,2	14	98	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	140	7,3	6,7	11,2	137	29,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,9	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>516</b>	<b>15,9</b>	<b>9,3</b>	<b>51,7</b>	<b>361</b>	<b>41,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,6	8,1	9,2	145	0,4
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,8	37	1,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,9	33	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	60/10	5,3	4,7	33,2	194	0,2
2008		ЯБЛОКО	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>16,7</b>	<b>15,6</b>	<b>87,9</b>	<b>565</b>	<b>12,8</b>
<b>Всего</b>				<b>45,7</b>	<b>42,5</b>	<b>183,8</b>	<b>1319</b>	<b>54,7</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.