

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 октября 2024 г.

Сад 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,7	7,2	15	144	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,1	15,1	113	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
Итого			403	12,5	19,5	45,4	413	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,8	61	0
Итого			100	3,1	3,3	4,8	61	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	3,8	36	1,5
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3	3,2	6,6	69	9
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,2	10,6	3,9	147	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	29,7	177	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,5	49	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	22,4	21,7	81,1	624	12,9
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,6	15,1	12,4	236	6,5
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,2	3,9	48	2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,4	31	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
Итого			570	12,8	18,5	60,3	471	9,2
Всего				50,8	63	191,6	1569	22,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

21 октября 2024 г.

Ясли 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,8	5,3	12,5	115	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,8	3,8	14,6	108	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	10,4	15,2	38,1	337	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,8	61	0
Итого			100	3,1	3,3	4,8	61	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,6	5	38	1,4
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,5	3,2	5,5	61	7,5
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	65	8,4	11	3,4	148	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,6	3	24,9	144	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	1,4
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			550	18,6	20	67	536	11,1
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9	12,6	11,3	202	5,5
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	1,6	2,6	27	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	28	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
Итого			400	11,5	14,6	46,1	373	9,3
Всего				43,6	53,1	156	1307	20,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.