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

МЕНЮ

22 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,7	6,5	21,5	169	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	9	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			**405**	**9,6**	**14,7**	**44,5**	**356**	**0,6**
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		6	25	13
Итого			**100**	**0,1**		**6**	**25**	**13**
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	39	0,4	0,1	1,5	9	9,8
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	2,7	11,4	84	5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,5	13,1	10,4	213	14,2
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	45	0,7	2,4	3,6	39	0,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			**654**	**22,9**	**20**	**59,8**	**521**	**29,4**
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12	51	0,2
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	13,9	6,1	2,5	140	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	150	3,2	5,4	17,1	131	7,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
Итого			**600**	**19**	**11,7**	**47,4**	**395**	**8**
Всего				**51,6**	**46,4**	**157,7**	**1297**	**51**

шеф-повар Косарева Т.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,6	4,9	18,3	136	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,6	27	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	4	4,1		54	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			**369**	**11,5**	**15,1**	**35,9**	**331**	**0,6**
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		6	25	13
Итого			**100**	**0,1**		**6**	**25**	**13**
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,4	0,1	1,6	10	10,2
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3	3,3	10,5	84	4,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,2	11,1	8,7	179	11,4
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	3	3,3	43	0,3
2008	402	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			**551**	**18,6**	**18,6**	**45,9**	**432**	**26**
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,5	5,5	1,8	123	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2,3	3,5	12,6	93	5,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,6	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
Итого			**560**	**16,2**	**9,2**	**51,5**	**375**	**9,8**
Всего				**46,4**	**42,9**	**139,3**	**1163**	**49,4**

шеф-повар _____ Косарева Т.А.