

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./



МЕНЮ

23 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,7	16,4	139	0,6
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	50	1,3	4,6	23,3	140	8,5
Итого			410	6,3	10,3	39,8	280	9,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	98	3	3,2	4,8	60	0,5
Итого			98	3	3,2	4,8	60	0,5
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,5	1,2	21	6,9
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	2,3	7,1	54	5,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,3	7,2	32,1	238	0,9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,3	48	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,9	0,3	11,7	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			598	17,2	12,9	76,5	503	15,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,9	11,3	8,1	182	1,5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,6	2,5	9,1	66	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	1,8	5,7	46	14,9
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
Итого			609	16,3	15,8	81,4	538	24,7
Всего				42,8	42,2	202,5	1381	49,5

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

23 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	4,4	15,2	118	0,5
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,3	4,7	24	144	8,7
Итого			365	5,5	9,1	39,3	262	9,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	98	3	3,2	4,8	60	0,5
Итого			98	3	3,2	4,8	60	0,5
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,7	1,2	22	6,9
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,5	6,4	52	4,9
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	115	8,2	5,5	25,2	185	0,8
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			495	13,1	10,9	61	404	14
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	10,4	13,1	6,8	187	1,3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	2,1	7,2	52	3,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	1,7	6,3	47	11,9
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8,4	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
2008		ЯБЛОКО	132	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			566	15,5	17,8	66,5	497	31,2
Всего				37,1	41	171,6	1223	54,9

шеф-повар

Косарева Т.А.