

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 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 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 3,9 | 4,4 | 27,2 | 167 | 0 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,7 | 10,6 | 77 | 0,4 |
| 2008 | 2 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,5 | 2,5 | | 33 | 0,1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3,2 | 1,3 | 13,1 | 82 | 0 |
| Итого | | | 340 | 12,1 | 10,9 | 50,9 | 359 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК | 113 | 1,8 | 3,5 | 13,2 | 93 | 0 |
| Итого | | | 113 | 1,8 | 3,5 | 13,2 | 93 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 3,2 | 3,7 | 48 | 7,3 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ | 150 | 3,2 | 1,9 | 11,3 | 76 | 3,7 |
| 2017 | 96 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 12,3 | 10 | 20 | 222 | 8,7 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,2 | 0,2 | 12,3 | 52 | 1,8 |
| 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 | | | 540 | 19,9 | 16,4 | 64,2 | 495 | 21,5 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 22,4 | 90 | 4 |
| 2010 | 46 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ | 140/25 | 22,3 | 19,2 | 30,1 | 383 | 0,4 |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,6 | | 6,4 | 29 | 1 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ | 170 | | | 0,1 | | |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 55 | 0 |
| Итого | | | 605 | 25 | 20,1 | 67,7 | 557 | 5,4 |
| Всего | | | | 58,8 | 50,9 | 196 | 1504 | 27,4 |

шеф-повар

Косарева Т.А.

