

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,8	16,8	151	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,7	4,6	14,9	119	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>13,7</b>	<b>19,6</b>	<b>47</b>	<b>426</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	103	3,2	3,4	4,9	63	0,6
<b>Итого</b>			<b>103</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>4,9</b>	<b>63</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,3		1	6	3,9
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,7	5,8	11,1	116	5,6
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	10,9	6,7	2,5	117	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8	5,9	35,9	229	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		12,1	50	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>29,5</b>	<b>20,1</b>	<b>88</b>	<b>663</b>	<b>10,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12	16,8	2,7	210	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	2,7	6,3	53	2,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>14,3</b>	<b>19,7</b>	<b>53,5</b>	<b>451</b>	<b>3,1</b>
<b>Всего</b>				<b>60,7</b>	<b>62,8</b>	<b>193,4</b>	<b>1603</b>	<b>15,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

25 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,5	14,8	127	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,4	4,3	14,4	113	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>11,6</b>	<b>15,9</b>	<b>40,2</b>	<b>354</b>	<b>1,2</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	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,3		1	6	3,9
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	4,9	9,3	97	4,6
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,5	7,5	2,4	118	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,8	27,5	177	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,7	49	0,1
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
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>23,5</b>	<b>18,3</b>	<b>68,8</b>	<b>544</b>	<b>9,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,8	14,8	2,4	185	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,9	5,7	43	2,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,9	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ЯБЛОКО	123	0,5	0,5	12,1	58	12,3
<b>Итого</b>			<b>663</b>	<b>13,2</b>	<b>17,4</b>	<b>58,7</b>	<b>450</b>	<b>18,6</b>
<b>Всего</b>				<b>51,5</b>	<b>55</b>	<b>172,7</b>	<b>1412</b>	<b>29,7</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.