



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

МЕНЮ

28 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,6	6,2	24,9	179	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,1	15,4	115	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		35	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	15,9	14,5	55,5	425	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,6	28	0,1
Итого			100	0,3		6,6	28	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,2	3,5	11	88	5
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,2	11	5,3	165	1,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	29,7	177	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	13,4	69	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			653	24,6	20,4	104,2	711	8
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,2	39	22,4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,7	18	2,7	223	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	29	0,9	0,1	1,8	11	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,7	32	0,9
Итого			559	17	19,6	34,5	387	24,5
Всего				57,8	54,5	200,8	1551	32,7

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.

