

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	4,6	13,6	111	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,2	21,6	129	7,8
2010	97	ЧАЙ	170			0,1	1	0
Итого			360	5,1	8,8	35,3	241	8,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
Итого			143	2,3	4,5	16,6	118	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	3	40	7,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,8	12	92	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,1	6,5	5,7	138	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,4	20,5	123	10,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	11,8	50	1,6
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			570	20,9	17,6	69,9	540	32,1
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	10,2	3,4	5,9	111	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,9	9,3	12,6	142	7,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,2	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2008		ЯБЛОКО	109	0,4	0,4	10,7	51	10,9
Итого			549	14,3	13,5	60,8	446	19,7
Всего				42,6	44,4	182,6	1345	60

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./



МЕНЮ

29 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,7	16,5	137	0,5
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,2	21,6	129	7,8
Итого			405	6,1	9,9	38,2	267	8,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
Итого			143	2,3	4,5	16,6	118	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,3	2,9	37	7,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,4	4,8	14,5	113	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13,6	7,7	6,1	161	8,7
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,2	22,3	129	11,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,3	52	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			660	25,9	19,9	83,7	638	35,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,8	3,9	6,7	127	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,5	10,1	15,7	163	8,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2008		ЯБЛОКО	109	0,4	0,4	10,6	51	10,9
Итого			729	16,1	14,6	71,4	505	24,1
Всего				50,4	48,9	209,9	1528	68,3

шеф-повар

Косарева Т.А.