

Утверждаю

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



МЕНЮ

3 октября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	4,9	17,9	135	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,5	4,3	13,5	111	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,1	2,1		28	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			358	14	12,4	42,3	343	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	93	1,6	2,9	10,9	77	0
Итого			93	1,6	2,9	10,9	77	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,3	2,1	1,2	27	7,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,4	5,1	48	6,4
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	6,7	17,5	171	8,6
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10	42	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
Итого			535	15	12,3	50,7	385	22,3
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60	9,8	5,4	6,7	129	0,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,9	2,6	20,3	112	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,5	35	18,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	44	0
Итого			401	13,6	8,5	61,1	394	20,6
Всего				44,2	36,1	165	1199	44,2

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

3 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,7	6	20,7	160	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,6	4,6	14,5	117	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			410	16,6	14,8	50,4	408	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	93	1,6	2,9	10,9	77	0
Итого			93	1,6	2,9	10,9	77	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,1	1,2	18	7,3
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,4	6,2	54	7,6
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,1	5,5	18,6	167	9,1
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		10,8	45	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			611	17,7	10,7	62,6	431	24,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,9	1,7	0,4	120	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,9	25	137	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	44	0
Итого			571	21,5	4,8	84,6	505	4,5
Всего				57,4	33,2	208,5	1421	30,1

шеф-повар

Косарева Т.А.