



Утверждаю

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

# МЕНЮ

30 октября 2024 г.

## Ясли 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	4,8	15,1	121	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,5	2,7	11,6	81	0,4
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>9,3</b>	<b>13,6</b>	<b>37,7</b>	<b>316</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	144	4,5	4,8	7	89	0,8
<b>Итого</b>			<b>144</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>7</b>	<b>89</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8	8,7
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,4	1,7	14	89	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	3,6	5	93	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,8	9,2	83	23,3
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		9,1	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>19,7</b>	<b>9,5</b>	<b>54,7</b>	<b>389</b>	<b>33,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,6	8,2	8,9	144	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,5	4	33	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,7	32	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8	41	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,3	2,1	43,5	209	0,1
2008		ЯБЛОКО	122	0,5	0,5	11,9	57	12,2
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>16,3</b>	<b>12,5</b>	<b>106,4</b>	<b>606</b>	<b>19</b>
<b>Всего</b>				<b>49,8</b>	<b>40,4</b>	<b>205,8</b>	<b>1400</b>	<b>54,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

30 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,7	19,2	149	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,8	2,9	11,9	85	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>11,5</b>	<b>16,8</b>	<b>46,4</b>	<b>390</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	144	4,5	4,8	7	89	0,8
<b>Итого</b>			<b>144</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>7</b>	<b>89</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8	8,8
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,5	1,9	17,3	108	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	11,4	4,3	5,7	109	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	4	11,2	94	29,4
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12	61	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,4</b>	<b>10,7</b>	<b>74,4</b>	<b>497</b>	<b>60,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,5	9,6	10,6	170	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,6	3,6	32	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,8	32	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,1	2	42,7	206	0,1
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>17,6</b>	<b>13,4</b>	<b>95,1</b>	<b>571</b>	<b>6,7</b>
<b>Всего</b>				<b>57</b>	<b>45,7</b>	<b>222,9</b>	<b>1547</b>	<b>69,1</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.