

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./



МЕНЮ

8 октября 2024 г.

Сад 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,4	6,6	24,8	184	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	33	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,4	2,4		32	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	12,6	10,6	48,1	345	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	102	1,6	3,2	11,9	85	0
Итого			102	1,6	3,2	11,9	85	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,5	0,1	1,8	11	11,9
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3	3,7	11,7	93	5,3
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,2	5,7	2,5	139	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	150	3,2	5,4	17,2	131	7,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,9	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			677	26	16,6	66,2	549	25
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		12,1	50	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13	12,5	9,3	201	14,2
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,6	2,6	3,8	43	0,9
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,1	42	25,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
Итого			589	15,5	15,4	43,2	377	40,8
Всего				55,7	45,8	169,4	1356	66,5

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

8 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,1	5,3	20	147	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,2	29	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,8	1,8		24	0
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
Итого			358	9,8	13,2	38,2	314	0,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	102	1,6	3,2	11,9	85	0
Итого			102	1,6	3,2	11,9	85	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,5	0,1	1,8	11	11,8
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,2	9,7	79	4,3
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,5	4,7	2	117	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	110	2,3	3,8	12,6	95	5,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,2	21	0
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			557	21,4	12,9	48,2	420	21,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	10,1	10,5	8	167	11,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,3	3,1	36	0,6
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	7,8	33	21,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
Итого			539	12,1	13,1	49,2	367	37,4
Всего				44,9	42,4	147,5	1186	59,7

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.