



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

9 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	15,4	20,9	3,1	261	0,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,1	4	20,7	124	7,5
Итого			415	16,6	24,9	23,9	386	7,7
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	103	3,2	3,4	4,9	63	0,6
Итого			103	3,2	3,4	4,9	63	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,4	1,6	1,5	23	9,1
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	2,7	7,1	57	5,7
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	11,3	8,3	30,2	244	0,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,7	50	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,2	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			612	18,5	14,5	76,8	524	17,1
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,8	41	0
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,2	12,1	7,8	184	1,5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,6	2,5	9,2	67	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,5	1,3	5,8	42	14,5
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,8	45	0
Итого			591	15,9	16,1	69,7	493	20,3
Всего				54,2	58,9	175,3	1466	45,7

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

МЕНЮ
9 октября 2024 г.
Ясли 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	15,5	19,9	2,8	252	0,2
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,1	4	20,5	123	7,4
Итого			385	16,7	23,9	23,4	376	7,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
Итого			143	2,3	4,5	16,6	118	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,4	3	1,5	35	9
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,2	6,2	48	5
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	125	8,6	7,8	24,7	206	0,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	13,4	58	2,2
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			515	13,7	14,3	62,7	444	16,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	9,6	15,9	6,5	208	1,3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	1,9	7,3	51	3,5
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	1,5	5,6	41	11,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		7,8	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,8	45	0
Итого			541	13,6	19,5	58,4	467	20,2
Всего				46,3	62,2	161,1	1405	44,5

шеф-повар

Косарева Т.А.