

Утверждаю



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

МЕНЮ

1 ноября 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		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	6,1	26,1	181	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,4	4,4	17,1	126	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	13,3	18,7	58,5	463	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	146	2,4	4,6	17	120	0
Итого			146	2,4	4,6	17	120	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,9	1,9	3,1	34	7,6
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	2,8	8,3	63	5,4
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	4,3	4,7	103	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	5,1	18,4	133	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	12,3	52	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,7	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			673	22,3	15,9	73,6	537	23,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	155/30	15,5	17,6	35,5	363	0,6
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			605	18,8	19	71,1	536	4,6
Всего				56,8	58,2	220,2	1656	29

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

1 ноября 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	4,9	22,8	153	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,2	4,1	16	119	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	11,4	15,1	49,8	386	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	146	2,4	4,6	17	120	0
Итого			146	2,4	4,6	17	120	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	2,8	38	7,3
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,2	6,8	52	4,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	6	4,9	115	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,9	14,5	104	6,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	1,3
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			560	17,8	15,9	57,4	455	19,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	145/25	14,3	16,6	31,4	335	0,6
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			660	16,8	17,9	72,4	528	14,6
Всего				48,4	53,5	196,6	1489	35,6

шеф-повар

Косарева Т.А.