

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

11 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	6	24,8	176	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4	15,2	113	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,1	2,1		28	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>15,3</b>	<b>13,7</b>	<b>55,2</b>	<b>413</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,2	26	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>		<b>6,2</b>	<b>26</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,3	3,5	10,9	88	4,9
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,6	13,7	4,9	189	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	29,6	175	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,8	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>651</b>	<b>25</b>	<b>22,9</b>	<b>103</b>	<b>730</b>	<b>8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,3	39	22,6
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,6	17,4	2,6	218	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	30	0,9	0,1	1,8	11	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,7	32	0,7
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>16,8</b>	<b>19</b>	<b>34,5</b>	<b>382</b>	<b>24,5</b>
<b>Всего</b>				<b>57,3</b>	<b>55,6</b>	<b>198,9</b>	<b>1551</b>	<b>32,7</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

# МЕНЮ

11 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	4,9	20,6	146	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,8	3,8	14,6	107	0
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
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>13,3</b>	<b>11,9</b>	<b>46,1</b>	<b>350</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,9	29	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>		<b>6,9</b>	<b>29</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3,2	10,1	81	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,2	12,8	5	176	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,3	25,4	149	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	47	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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>20,7</b>	<b>20,5</b>	<b>72</b>	<b>566</b>	<b>8,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,9	16,3	2,5	205	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	20	0,6		1,3	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,3	26	0,5
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>14,6</b>	<b>17,2</b>	<b>41,2</b>	<b>384</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего</b>				<b>48,8</b>	<b>49,6</b>	<b>166,2</b>	<b>1329</b>	<b>13,6</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.