

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34a	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,7	4,6	13,1	109	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,1	4,1	20,9	125	7,6
2010	97	ЧАЙ	170			0,1	1	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>4,8</b>	<b>8,7</b>	<b>34,1</b>	<b>235</b>	<b>8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	130	2,1	4,1	15,1	107	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>2,1</b>	<b>4,1</b>	<b>15,1</b>	<b>107</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,8	2,9	32	10,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,8	12	92	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11	6,5	5,7	138	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,4	20,5	123	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	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>560</b>	<b>20,4</b>	<b>16,7</b>	<b>69,1</b>	<b>529</b>	<b>35,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	55	9,3	3,3	4,9	100	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,8	8,8	11,6	134	6,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ЯБЛОКО	126	0,5	0,5	12,4	59	12,6
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>13,4</b>	<b>13</b>	<b>60,9</b>	<b>436</b>	<b>20,8</b>
<b>Всего</b>				<b>40,7</b>	<b>42,5</b>	<b>179,2</b>	<b>1307</b>	<b>64</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

12 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	5,3	15,5	128	0,4
2010	97	ЧАЙ	180			0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,1	4,1	20,9	125	7,6
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>5,5</b>	<b>9,4</b>	<b>36,5</b>	<b>254</b>	<b>8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	130	2,1	4,1	15,1	107	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>2,1</b>	<b>4,1</b>	<b>15,1</b>	<b>107</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,9	2,8	33	12
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	4,4	13,4	107	6,5
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	65	12,4	7,2	6,2	152	8
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,6	3,2	21	124	10,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	13,3	57	2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>644</b>	<b>24,3</b>	<b>18,6</b>	<b>82,2</b>	<b>618</b>	<b>39,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	65	10,7	3,6	5,7	114	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2,3	9,5	14,6	154	8,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,6	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ЯБЛОКО	126	0,5	0,5	12,4	59	12,6
<b>Итого</b>			<b>731</b>	<b>14,8</b>	<b>13,8</b>	<b>70,9</b>	<b>490</b>	<b>25,3</b>
<b>Всего</b>				<b>46,7</b>	<b>45,9</b>	<b>204,7</b>	<b>1469</b>	<b>72,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.