



утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./

МЕНЮ

13 ноября 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4	4,8	16,4	126	0,4
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,1	2,1	10,1	68	0,4
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	9,9	15,1	41,8	350	0,8
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	141	4,4	4,7	6,8	87	0,8
Итого			141	4,4	4,7	6,8	87	0,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,4	0,1	1,3	8	8,4
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,5	2	17,3	109	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	14	1,1	0,1	7,7	36	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	10,9	4,1	5,2	101	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	3,7	11,1	92	29,8
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,5	64	0
Итого			669	23	10,3	74,1	490	60,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	11,1	9,6	12,4	180	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,4	3,6	30	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,1	30	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,4	43	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,9	1,9	42	201	0
Итого			630	18	13,1	95,9	574	6,6
Всего				55,3	43,2	218,6	1501	68,6

шеф-повар _____

Косарева Т.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,2	4,2	12,4	100	0,4
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2	2	9,6	65	0,3
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	8	12,3	33	279	0,7
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	145	4,5	4,8	7	89	0
Итого			145	4,5	4,8	7	89	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,6	1,7	14,1	89	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,5	3,6	4,9	91	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,8	9,3	83	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			545	19,4	9,5	53,9	385	34,9
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	9,1	8	10,4	149	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,4	3,9	31	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		6,2	26	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,4	43	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,1	1,8	42,1	201	0
Итого			460	16,7	11,6	88,1	524	4,1
Всего				48,6	38,2	182	1277	39,7

шеф-повар

Косарева Т.А.