



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

18 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	7,3	16,3	151	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,1	15,4	115	0
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	12,8	19,6	47	422	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	99	3,1	3,3	4,8	61	0
Итого			99	3,1	3,3	4,8	61	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,4	3,9	31	1,5
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,9	3,4	7,1	71	9
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,1	10,4	3,8	144	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,4	4,2	30,3	180	0
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,1		7,5	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			651	22,2	21,1	77,9	602	11,5
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	75/50	10,4	13,6	11,4	217	6,6
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	2,5	3,8	42	2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,4	31	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			565	12,6	16,3	59,1	446	9,2
Всего				50,7	60,3	188,8	1531	20,7

шеф-повар

Косарева Т.А.



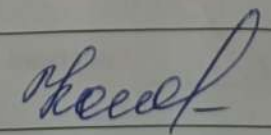
Заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

18 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	5,7	14,3	126	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,8	3,9	13,9	106	0
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	10,8	15,7	39,2	346	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	99	3,1	3,3	4,8	61	0
Итого			99	3,1	3,3	4,8	61	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,7	3,8	34	1,2
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	3,2	5,3	60	7,1
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,8	8,7	3,4	125	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,7	25,6	153	0
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		7,7	32	0
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			550	18	18,4	62,7	501	9,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	8,7	11,5	10,1	185	5,4
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	1,7	2,5	28	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,1	30	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ЯБЛОКО	155	0,6	0,6	15,2	73	15,5
Итого			665	11,2	14	65,5	448	27,1
Всего				43,1	51,4	172,2	1356	36,2

шеф-повар  Косарева Т.А.