

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,6	5,1	17,5	134	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,6	27	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2,1		28	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			362	9,5	13,3	35,1	303	0,6
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,3	18	13
2008		ЯБЛОКО	161	0,6	0,6	15,8	76	16,1
Итого			261	0,7	0,6	20,1	94	29,1
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,5	0,1	1,9	12	12,3
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,2	10,4	82	4,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	10,9	10,8	8,7	176	11,4
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	3	3,3	43	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	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			559	18,1	18,2	46,1	429	28,1
Всего				28,3	32,1	101,3	826	57,8

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю



Заведующий
№3 "Лукошко"
Никишева Е.В./

МЕНЮ

19 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,7	6,8	20,5	167	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,8	28	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,4	2,4		32	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	11,9	10,8	42,5	323	0,7
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,3	18	13
Итого			100	0,1		4,3	18	13
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	53	0,6	0,1	2	13	13,2
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	185	3,7	4,7	11,9	106	5,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	13,9	13,5	11,4	223	14,9
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,9	3,2	4,2	51	0,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12,1	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			683	24,2	23,2	61,4	564	33,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	11,9	17,3	2,6	214	0,2
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	33	1		2	12	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
Итого			578	14,3	17,5	42,1	385	5,5
Всего				50,5	51,5	150,3	1290	52,9

шеф-повар

Косарева Т.А.