



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

20 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	5,1	14,5	123	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,3	4,4	13,9	111	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>11,3</b>	<b>15,6</b>	<b>39,4</b>	<b>348</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	5	64	0,6
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,6	2,6	2	35	12,5
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,3	6,1	49	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,5	7	24,7	199	0,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12	51	1,6
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>525</b>	<b>13,8</b>	<b>13,2</b>	<b>61,7</b>	<b>431</b>	<b>19,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,1	5,8	1,9	125	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	115	2,3	4,3	13,1	102	5,8
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		9,3	38	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2008		ЯБЛОКО	147	0,6	0,6	14,4	69	14,7
<b>Итого</b>			<b>692</b>	<b>16,5</b>	<b>10,9</b>	<b>69,4</b>	<b>466</b>	<b>24,8</b>
<b>Всего</b>				<b>44,8</b>	<b>43,1</b>	<b>175,5</b>	<b>1309</b>	<b>46,3</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

20 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	5,9	16,9	144	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,6	4,6	14,8	119	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>13,5</b>	<b>18,7</b>	<b>47</b>	<b>419</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	5	64	0,6
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>5</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,6	1,4	2	25	12,5
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	3,1	7,7	65	6,1
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,5	7,7	30,9	238	1,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,6	53	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>18</b>	<b>14,1</b>	<b>78,7</b>	<b>527</b>	<b>21,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		11,8	49	0,2
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,1	6,5	2	142	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	155	3,2	5,7	18	137	7,9
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>19,1</b>	<b>12,4</b>	<b>68,4</b>	<b>484</b>	<b>8,4</b>
<b>Всего</b>				<b>53,8</b>	<b>48,6</b>	<b>199,1</b>	<b>1494</b>	<b>31,7</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.