

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В.

МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,2	3,6	29,2	170	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,8	3	12,4	89	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	2,8		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			346	12,9	10,7	54,7	377	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	115	1,9	3,6	13,4	95	0
Итого			115	1,9	3,6	13,4	95	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,9	3,1	43	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	2,2	11,3	80	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	155	14	10,6	20,4	236	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,8	55	2,1
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			545	21,6	17	64,5	511	21,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	165/25	26,7	20,6	34,8	432	0,5
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		6,1	28	1
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			630	29,4	21,5	72,1	606	5,5
Всего				65,8	52,8	204,7	1589	27,9

шеф-повар

Косарева Т.А.



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

МЕНЮ

21 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,1	4,2	36	207	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,1	3,3	12,8	94	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	2,8		37	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			407	15,1	12,1	66,2	448	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	115	1,9	3,6	13,4	95	0
Итого			115	1,9	3,6	13,4	95	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	0,8	3	23	7,6
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,5	1	13,1	77	4,4
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	165	14,9	7,6	21,2	216	8,7
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12,1	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			644	24,3	11,1	81,5	540	40,7
Уплотнённый полдник								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	170/30	27,2	21,2	36,1	445	0,5
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31	1,2
2012	391	ЧАЙ	200			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			660	31,1	22,7	63,9	590	1,7
Всего				72,4	49,5	225	1673	43,1

шеф-повар

Косарева Т.А.