



Утверждаю

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

# МЕНЮ

22 ноября 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,6	17,4	151	0,6
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,1	4	20,7	124	7,5
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>6,4</b>	<b>10,6</b>	<b>38,2</b>	<b>276</b>	<b>8,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,8	61	0,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,8</b>	<b>61</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,4		1,2	7	4,6
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,5	5,7	11,1	113	5,5
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	10,8	6,9	2,6	119	0,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,8	5,9	35,2	225	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		11,9	50	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,6	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>673</b>	<b>29</b>	<b>20,2</b>	<b>86,7</b>	<b>656</b>	<b>11,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,7	12,9	9,7	201	1,5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,7	2,5	9,2	67	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,5	2	5,8	49	14,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,5	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
<b>Итого</b>			<b>589</b>	<b>16,2</b>	<b>17,6</b>	<b>68,3</b>	<b>502</b>	<b>20,5</b>
<b>Всего</b>				<b>54,7</b>	<b>51,7</b>	<b>198</b>	<b>1495</b>	<b>40,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

# МЕНЮ

22 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,2	15	125	0,5
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,1	4,1	20,9	125	7,6
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>5,4</b>	<b>9,3</b>	<b>36</b>	<b>251</b>	<b>8,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	136	2,2	4,3	15,9	112	0
<b>Итого</b>			<b>136</b>	<b>2,2</b>	<b>4,3</b>	<b>15,9</b>	<b>112</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,1	6	4,5
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	4,8	9,2	95	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,5	7,1	2,3	114	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,5	27,5	174	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,6	44	0,1
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
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>23,6</b>	<b>17,5</b>	<b>67,6</b>	<b>530</b>	<b>9,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	9,8	11,1	8,3	174	1,3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	2,2	7,3	54	3,5
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	1,8	4,8	41	11,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,2	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>13,5</b>	<b>15,3</b>	<b>56,8</b>	<b>424</b>	<b>20,5</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>46,4</b>	<b>176,3</b>	<b>1317</b>	<b>38,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.