

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

25 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		
Завтрак								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	5,1	20,3	147	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,1	4,1	15,1	114	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,9		38	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			356	14,3	13,2	46,3	368	0,8
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,6	28	0,1
Итого			100	0,3		6,6	28	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3	9,7	78	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	9,9	13	4,8	176	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,8	25,2	153	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	1,2
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	20,4	21	71,3	568	8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200					
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,1	16,3	22,4	90	4
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	18	0,6		2,6	205	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			1,2	7	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	7,1	30	0,6
Итого			528	14,8	17,2	42	387	5,5
Всего				49,8	51,4	166,2	1351	14,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

