



Утверждаю

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



МЕНЮ

26 ноября 2024 г.

Сад 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,7	16,5	138	0,5
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,3	21,8	131	7,9
Итого			405	6,1	10	38,4	270	8,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	155	2,5	4,8	18	128	0
Итого			155	2,5	4,8	18	128	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,7	2,8	31	11,7
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,7	14,4	113	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13,4	7,2	7	160	8,5
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,4	22,1	130	11,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,2	52	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			649	25,4	18,9	83,6	629	40,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,4	3,5	5,4	116	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	155	2,5	9,4	15,8	158	9,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,4	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8	41	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,5	0,5	12,5	60	12,7
Итого			751	15,8	13,6	71,5	495	26,1
Всего				49,8	47,3	211,5	1522	74,6

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./

МЕНЮ

26 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	4,6	14,1	114	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,3	21,8	131	7,9
2010	97	ЧАЙ	170			0,1	1	0
Итого			360	5,2	8,9	36	246	8,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	155	2,5	4,8	18	128	0
Итого			155	2,5	4,8	18	128	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,8	2,9	32	10,9
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,8	12	92	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,1	6,5	5,7	138	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,4	20,5	123	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12	51	1,7
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			560	20,7	16,8	70	533	35,7
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,8	3,3	4,7	103	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	125	2	8,4	12,6	134	7,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,2	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8	41	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,5	0,5	12,5	60	12,7
Итого			571	14,1	12,6	61,1	437	21,6
Всего			42,5	43,1	185,1	1344	65,6	

шеф-повар

Косарева Т.А.