

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

27 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,8	19,3	151	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	12,1	86	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	11,5	16,9	46,7	393	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	148	4,6	4,9	7,2	91	0,8
Итого			148	4,6	4,9	7,2	91	0,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,5	0,1	1,7	11	11,4
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,7	2,1	17,7	112	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8,1	38	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	75	12,7	4,2	6	114	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	2,1	11,2	78	29,6
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
Итого			687	25,2	8,9	76,7	500	63,3
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,8	41	0
2010	64	"ЕЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,5	9,1	10,6	166	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	0,8	3,6	25	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,8	33	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,1	1,6	44,1	207	0,1
Итого			611	17,8	11,7	84,6	517	2,8
Всего				59,1	42,4	215,2	1501	68

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е.В./

МЕНЮ

27 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		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	4,9	15,2	122	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,6	2,8	11,7	82	0,5
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
Итого			351	9,5	13,8	37,9	318	1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4,6	4,9	7,2	91	0,8
Итого			149	4,6	4,9	7,2	91	0,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,5	0,1	1,7	11	11,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,5	1,7	14,1	89	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	3,6	5	93	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,8	9,2	83	23,3
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		9,1	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			550	19,9	9,5	55,2	392	36,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ "	60/30	8,8	7,6	8,9	139	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	0,8	4	26	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,8	32	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,3	2,1	44,8	214	0,1
2008		ЯБЛОКО	169	0,7	0,7	16,6	80	16,9
Итого			740	16,8	11,4	113,2	626	23,8
Всего				50,8	39,6	213,5	1427	62

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.