

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

28 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,3	6,4	22,6	174	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	190	5	4,9	15,1	123	0,8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3,1		40	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			418	18	16	52,9	433	1,5
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,9	29	0,1
Итого			100	0,3		6,9	29	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,5	1,3	1,4	20	7,9
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	6,3	55	8,2
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,3	5,8	18,6	171	9,2
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			616	17,6	11,3	59,4	422	25,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,5	1,6	0,4	117	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	3,3	24,7	138	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
Итого			570	21,1	5,1	84,1	501	4,5
Всего				57	32,4	203,3	1385	31,4

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

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



МЕНЮ

28 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,1	5,1	19,5	145	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	4,6	13,9	116	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3	3		40	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			368	15,5	13,8	44,3	370	1,4
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								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	2,1	1,4	28	7,8
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,4	5	47	6,4
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	6,7	17,5	171	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
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			540	14,8	12,3	45,7	362	22,8
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60	9,5	5	6,7	123	0,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,6	19,8	110	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,5	35	18,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
Итого			400	13,2	8,1	60,4	384	20,6
Всего				43,8	34,2	157	1144	44,9

шеф-повар

Косарева Т.А.