

Утверждаю

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



# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,2	21,5	151	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,3	4,4	15,7	120	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>11,4</b>	<b>15,7</b>	<b>48,2</b>	<b>385</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	183	3	5,7	21,3	151	0
<b>Итого</b>			<b>183</b>	<b>3</b>	<b>5,7</b>	<b>21,3</b>	<b>151</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	55	0,9	2,2	3,1	37	8,2
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1	2,4	7	54	4,5
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	11,3	6,1	5,2	123	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,7	14,4	102	6,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,2	52	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
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>19,3</b>	<b>15,7</b>	<b>58,8</b>	<b>465</b>	<b>21,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/25	17,9	17,6	34,2	368	0,9
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>581</b>	<b>20</b>	<b>18,5</b>	<b>65,4</b>	<b>514</b>	<b>4,9</b>
<b>Всего</b>				<b>53,7</b>	<b>55,6</b>	<b>193,7</b>	<b>1515</b>	<b>27,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6	25,3	178	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,5	4,6	17	128	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>13,5</b>	<b>18,8</b>	<b>57,6</b>	<b>462</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	183	3	5,7	21,3	151	0
<b>Итого</b>			<b>183</b>	<b>3</b>	<b>5,7</b>	<b>21,3</b>	<b>151</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,9	1,3	2,9	27	7,9
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,4	8,5	61	5,5
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	85	14,4	4,8	5,8	125	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	4,6	18,3	128	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	13	55	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,7	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>689</b>	<b>25,6</b>	<b>15</b>	<b>75,3</b>	<b>548</b>	<b>23,8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,9	41	0
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	175/30	18,9	17,8	35,7	380	0,9
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>606</b>	<b>22,4</b>	<b>19,2</b>	<b>58,8</b>	<b>504</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>64,5</b>	<b>58,7</b>	<b>213</b>	<b>1665</b>	<b>26,1</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.