

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

7 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,1	4,9	35,9	212	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,1	3,2	13,3	95	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			403	14,6	12,2	66,6	447	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	110	1,8	3,4	12,9	91	0
Итого			110	1,8	3,4	12,9	91	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2	3	34	7,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,7	2	13,1	86	4,5
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	13,1	8,8	21,3	219	9,2
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,5	59	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			638	22,7	14,5	81	560	41,4
Уплотнённый полдник								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	155/30	24,4	20,5	34,1	416	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	6,5	30	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			645	28,5	22	61,4	559	1,6
Всего				67,6	52,1	221,9	1657	43,7

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

7 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,1	4	28,7	170	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	12	85	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,4		31	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			343	12,3	10,6	53,8	368	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	111	1,8	3,5	12,9	92	0
Итого			111	1,8	3,5	12,9	92	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,1	3,2	36	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,3	1,9	11,3	77	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,9	20,1	222	8,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,9	46	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			540	20	15,1	62,4	478	20,8
Уплотнённый полдник								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,5	26	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	145/25	22,6	19,2	29,8	382	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,3	25	1
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	117	0,5	0,5	11,5	55	11,7
Итого			677	25,8	20,6	61,9	544	13,1
Всего				59,9	49,8	191	1482	34,5

шеф-повар

Косарева Т.А.