

Утверждаю

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



МЕНЮ

8 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5,3	14,5	124	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,9	3,9	12,4	100	0,6
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			341	10,8	15,3	37,9	338	1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,8	61	0,6
Итого			100	3,1	3,3	4,8	61	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,3		0,9	5	3,6
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	4,7	9,3	94	4,6
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,5	6,8	2,3	111	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,7	27,5	176	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,4	47	0,1
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			546	23,5	17,3	68,3	530	9,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,9	15,4	2,4	192	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,1	4,3	29	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
Итого			539	12,7	16,7	42,9	375	6,1
Всего				50,1	52,6	153,9	1304	16,8

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

МЕНЮ

8 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	6,4	17,1	148	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,2	4,1	13,4	108	0,6
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			393	13	18,7	45,8	412	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,8	61	0,6
Итого			100	3,1	3,3	4,8	61	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,3		0,9	5	3,7
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,5	5,5	11,1	112	5,5
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,2	6	2,5	112	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,9	5,8	35,4	225	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,1	46	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,7	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			666	29,4	19	85,8	642	10
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,9	16,4	2,5	206	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	2	6,2	46	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,2	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
Итого			579	14,2	18,6	52	435	3
Всего				59,7	59,6	188,4	1550	14,8

шеф-повар

Косарева Т.А.