



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

# МЕНЮ

10 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,9	5,4	16,3	135	0,5
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,3	21,8	131	7,9
Итого			405	6,2	9,7	38,3	267	8,4
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
Итого			143	2,3	4,5	16,6	118	0
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,3	2,5	26	11
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,4	4,6	14,5	113	7,1
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,8	6,1	6,9	146	8,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	2,9	22,4	127	11,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	10,4	45	1,9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			654	25,1	16,8	82,8	605	39,4
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,4	3,2	4,9	111	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	155	2,5	6,8	15,9	136	8,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	57	12
Итого			746	15,9	10,7	69,5	462	25,2
Всего				49,5	41,7	207,2	1452	73

шеф-повар

Косарева Т. А.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

10 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	8,1	14	145	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,2	21,6	129	7,8
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>5,5</b>	<b>12,3</b>	<b>35,7</b>	<b>275</b>	<b>8,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
<b>Итого</b>			<b>143</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>16,6</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,3	3,4	38	10,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,6	5,2	12	104	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	10,9	6,5	5,6	136	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,6	7,9	20,6	163	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	48	1,3
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>565</b>	<b>20,3</b>	<b>23,1</b>	<b>69,7</b>	<b>586</b>	<b>35,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,7	2,4	4,1	91	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	2	6,3	12,7	117	7,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,3	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2008		ЯБЛОКО	121	0,5	0,5	11,8	57	12,1
<b>Итого</b>			<b>672</b>	<b>13,7</b>	<b>9,4</b>	<b>64,9</b>	<b>421</b>	<b>23,6</b>
<b>Всего</b>				<b>41,8</b>	<b>49,3</b>	<b>186,9</b>	<b>1400</b>	<b>67</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.