



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	5	15,1	122	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,7	2,8	11	81	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	9,7	13,9	37,1	317	1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,7	4,9	7,2	92	0,8
Итого			150	4,7	4,9	7,2	92	0,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,4	0,1	1,5	10	10,2
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,6	7,9	14,2	145	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	10,3	4,1	5,7	102	0,2
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,8	9,2	83	23,3
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		9,1	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			556	20,3	16,2	55,8	456	35,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	10	14,6	9,6	210	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	45	0,6	9,7	4,2	107	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		7,1	31	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,3	4,3	41,3	221	0,1
Итого			575	17,4	28,8	92,8	701	7,5
Всего				52,1	63,8	192,9	1566	44,7

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,1	19,9	156	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3	11,3	84	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	11,9	17,3	46,5	396	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,7	4,9	7,2	92	0,8
Итого			150	4,7	4,9	7,2	92	0,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,4	0,1	1,3	8	8,6
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,6	1,1	17,4	103	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8,1	38	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	75	12,5	4,7	4,1	109	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	4,3	11,2	97	29,8
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	63	0
Итого			674	24,7	10,6	73,5	498	60,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,5	8,7	11,2	165	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	0,7	3,8	25	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,2		7,2	30	1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	65	5	1,5	41	194	0,1
Итого			625	17,6	11,1	93,8	546	7,1
Всего				58,9	43,9	221	1532	69,7

шеф-повар

Чикишева

Косарева Т.А.