



утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

12 декабря 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		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	5	19,2	145	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,4	12,7	108	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	16,2	13,6	47,1	384	1,4
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		5,7	24	0,1
Итого			100	0,3		5,7	24	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	1,8	1,4	24	7,7
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	2,7	6,7	59	9,2
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,6	6,9	17,9	179	8,8
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,9	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,8	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			614	17,8	13,1	56,8	428	25,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,7	1,6	0,4	118	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,1	24,2	125	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	40	0
Итого			569	21,3	3,9	83,2	487	4,5
Всего				55,6	30,6	192,8	1323	31,7

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

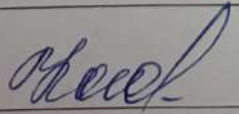
заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

12 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,6	11,2	16,3	184	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,4	4,3	11,7	102	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,1	2,1		28	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	13,8	18,7	38,9	383	1,3
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,3	27	0,1
Итого			100	0,3		6,3	27	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,3	1,1	27	5,9
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,5	5,2	49	6,4
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	6,9	17,5	173	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,2	21	0
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			530	14,6	12,8	45,9	367	20,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60	9,5	6,1	8,2	140	2,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	85	1,9	7,7	19,2	153	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	6,8	29	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	40	0
Итого			514	12,8	14,1	64,5	452	26,1
Всего				41,5	45,6	155,6	1229	48,4

шеф-повар 

Косарева Т.А.