



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

16 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,7	7	14,9	142	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,1	4,2	13,6	108	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			400	12,6	19,4	43,8	406	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	62	0
Итого			100	3,1	3,3	4,9	62	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,8	3,6	34	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,5	4,1	6,6	78	8,5
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,7	10,4	3,6	147	0,9
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4	3,3	27,5	159	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10	43	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,7	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			637	23	21,4	76,1	603	12,1
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,4	13,8	13	226	6,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,3	3,9	49	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		6,2	26	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
Итого			569	12,5	17,3	58,9	453	8,8
Всего				51,2	61,4	183,7	1524	20,9

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

16 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,9	7,2	12,6	131	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,9	3,9	13,3	104	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	10,6	17,2	36,9	349	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0
Итого			101	3,1	3,3	4,9	62	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	4	37	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,8	5,3	56	7,1
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,9	10,3	3,4	138	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	3,6	5,3	25,3	166	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	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
Итого			555	18	21,5	66,4	543	10,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	8,7	11,7	10,7	191	5,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	40	0,6	2,6	2,6	36	1,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		6	26	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
Итого			509	10,6	14,5	49,5	383	11,6
Всего				42,3	56,5	157,7	1337	22,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.