



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

17 декабря 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6	5,8	23	170	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,5	26	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,7	2,7		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	12,5	10,1	44,7	328	0,7
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,9	21	15,9
Итого			100	0,1		4,9	21	15,9
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,4
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	185	3,6	3,8	11,5	96	5,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	12,5	11,3	10,7	196	14,9
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,8	2,6	4	43	0,8
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,3	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,9	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			649	22,3	19,5	58,6	510	28,4
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		10,3	43	0,1
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	9,1	4,9	2,3	101	0,2
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	145	3,1	4,5	16,9	121	7,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
Итого			574	14	9,6	43,9	332	7,6
Всего				48,9	39,2	152,1	1191	52,6

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

17 декабря 2024 г.

Ясли 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	4,7	19	138	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,4	26	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,3		31	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	4	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			357	10,1	13,1	36,4	309	0,6
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,8	20	14,8
Итого			100	0,1		4,8	20	14,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,4	0,1	1,5	10	10,2
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	2,9	9,4	75	4,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,5	16	8,6	231	11,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,8	3	41	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	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			571	20,6	22,9	44,3	473	26,4
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		9	38	0,1
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	45	7,9	4,5	2,2	90	0,2
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	135	2,7	3,3	16,8	109	7,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,4	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
Итого			519	12,4	8	42,3	304	7,9
Всего				43,2	44	127,8	1106	49,7

шеф-повар

Косарева Т.А.