

МЕНЮ

18 декабря 2024 г.

Сад 12 часов



Заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
Уткишева Е. В.

Сбор-ник рецен-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,8	16,8	142	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,4	14	113	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			401	13,2	18,4	46,1	411	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	61	0,6
Итого			100	3,1	3,3	4,9	61	0,6
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,8	1,1	2,5	24	13,2
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	2,4	7,1	55	5,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	145	10	7,9	29,9	234	0,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,9	51	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,8	0,3	11,1	57	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			596	17,3	13,3	75,6	503	21,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12	16,8	2,6	210	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	3,3	6,2	58	2,7
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,4	38	0
Итого			598	14,1	20,3	67,2	511	6,9
Всего				47,7	55,3	193,8	1486	30,2

Шеф-повар

Косарева Т. А.

Утверждаю

заведующей

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В.



МЕНЮ

18 декабря 2024 г.

Ясли 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	4,8	13,8	118	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,2	4,2	13,1	107	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	11,2	15,1	37,9	339	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Итого			100	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,8	1,2	2,5	25	13,1
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,5	6,2	51	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,5	6,7	24,6	196	0,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	47	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			505	13,9	11,6	61,3	416	20
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	15,7	2,4	196	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,2	4,4	41	2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8,5	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,4	38	0
2008		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	66	14
Итого			678	13,7	18,7	58,8	466	20,2
Всего				41,9	48,7	162,9	1283	42

шеф-повар

Косарева Т.А.