

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	4,4	35,1	205	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	13,3	98	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	4,2	1,8	17,4	110	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>15,1</b>	<b>12,2</b>	<b>65,8</b>	<b>447</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	107	1,7	3,3	12,5	88	0
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>1,7</b>	<b>3,3</b>	<b>12,5</b>	<b>88</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,1	3	35	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,6	2	13	86	4,4
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	155	13,5	9,7	21,1	227	8,5
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>636</b>	<b>23,1</b>	<b>15,5</b>	<b>81,7</b>	<b>574</b>	<b>40,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,7	31	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	155/30	25	20,2	33,2	414	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	6,5	30	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>646</b>	<b>29,1</b>	<b>21,7</b>	<b>60,7</b>	<b>558</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>				<b>69</b>	<b>52,7</b>	<b>220,7</b>	<b>1667</b>	<b>42,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.



заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

# МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4	3,4	28	162	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	3	3,1	12,1	88	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,2	1,3	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>12,8</b>	<b>10,5</b>	<b>53,2</b>	<b>367</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	107	1,7	3,3	12,5	88	0
<b>Итого</b>			<b>107</b>	<b>1,7</b>	<b>3,3</b>	<b>12,5</b>	<b>88</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	3,3	39	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	1,5	11,3	73	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,8	19,6	220	8,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11	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
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>19,9</b>	<b>14,9</b>	<b>62,1</b>	<b>476</b>	<b>20,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/25	23,6	18,9	32,6	394	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,6	26	1
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>26,4</b>	<b>19,8</b>	<b>69,5</b>	<b>566</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего</b>				<b>60,8</b>	<b>48,5</b>	<b>197,3</b>	<b>1497</b>	<b>26,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.