

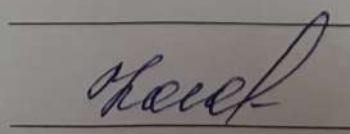


МЕНЮ

2 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5,7	13,2	121	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,2	4,2	14,7	113	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			351	11,1	16	38,9	348	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	5	64	0
Итого			104	3,2	3,4	5	64	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,6	4,1	34	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	3	5,2	59	7,3
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,9	9,2	3,4	129	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,7	25,5	153	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	1,4
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			550	18,1	18,7	66,4	520	10,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	8,3	11,7	9,5	183	5,1
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	35	0,6	1,6	2,5	28	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	28	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8	41	0
2008		ЯБЛОКО	139	0,6	0,6	13,7	66	13,9
2008		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	11	1	1,2	7,4	44	0
Итого			654	11,9	15,3	70,3	480	25,3
Всего				44,3	53,4	180,6	1412	36,1

шеф-повар  Косарева Т.А.

Утверждаю



И.о. заведующего
МДОУ №3 "Лукошко"
Шахова А.В./

МЕНЮ

2 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,4	6,5	14,6	136	0,4
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,4	15,9	121	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	12,5	19,1	45,8	413	0,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	5	64	0
Итого			104	3,2	3,4	5	64	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,5	3,8	32	1,5
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	3,6	6,8	72	8,9
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,8	10	4	141	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	29,9	176	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,8	50	1,5
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	21,7	20,9	81,3	614	12,9
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	9,8	13,8	11,7	218	6,2
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	55	0,8	2,7	3,9	44	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,3	30	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	8	41	0
2008		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	11	1	1,2	7,4	44	0
Итого			575	12,9	17,9	66,3	489	8,8
Всего				50,3	61,3	198,4	1580	22,1

шеф-повар

Косарева Т.А.