



заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

23 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,2	5,3	23,4	162	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,1	4,2	15	113	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,9	3		40	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			357	14,9	13,6	49,3	384	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7,3	31	0,1
Итого			100	0,3		7,3	31	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3,6	10	85	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,1	13,2	5	180	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,6	25,1	150	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,8	55	2,1
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	20,7	21,7	73,2	583	8,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,1	16,8	2,7	209	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	20	0,6		1,3	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7	29	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			530	14,9	17,7	42,1	391	5,5
Всего				50,8	53	171,9	1389	14,6

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,3	6,6	28,2	199	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,4	15,9	121	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,2		42	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			407	17,4	15,8	59,3	458	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7,2	30	0,1
Итого			100	0,3		7,2	30	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	44	0,7		3,8	18	1,8
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,3	3,6	11,2	91	4,9
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,6	13,2	5,7	188	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	4,2	29,5	176	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	175			27,7	111	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			651	25,1	22,7	104,1	733	8,2
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,7	41	22,5
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,7	18	2,8	225	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8,2	34	0,8
Итого			560	17	19,6	35,6	394	24,5
Всего				59,8	58,1	206,2	1615	32,9

шеф-повар

Косарева Т.А.