



Утверждаю

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

# МЕНЮ

24 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	5,6	15,5	130	0,4
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,3	21,8	131	7,9
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>5,7</b>	<b>9,9</b>	<b>37,4</b>	<b>262</b>	<b>8,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	142	2,3	4,4	16,6	117	0
<b>Итого</b>			<b>142</b>	<b>2,3</b>	<b>4,4</b>	<b>16,6</b>	<b>117</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2	3,1	36	14,2
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,1	14,3	108	7
2010	62	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,7	7,4	5,9	153	8,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	4	22,1	135	11,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12	51	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,9	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>25</b>	<b>19,4</b>	<b>83,4</b>	<b>631</b>	<b>42,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,5	3,9	5,8	121	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,5	9,9	15,6	162	8,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,4	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2008		ЯБЛОКО	142	0,6	0,6	13,9	67	14,2
<b>Итого</b>			<b>763</b>	<b>16,1</b>	<b>14,6</b>	<b>73,7</b>	<b>514</b>	<b>27,1</b>
<b>Всего</b>				<b>49,1</b>	<b>48,3</b>	<b>211,1</b>	<b>1524</b>	<b>77,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.





Утверждаю

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

# МЕНЮ

24 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,7	4,4	12,9	107	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,3	21,8	131	7,9
2010	97	ЧАЙ	170			0,1	1	0
Итого			360	4,9	8,7	34,8	239	8,3
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	142	2,3	4,4	16,6	117	0
Итого			142	2,3	4,4	16,6	117	0
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,1	3,2	36	10,7
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	3	4	11,9	94	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,2	6,5	5,7	138	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,3	20,4	122	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	48	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			560	20,8	17,1	69,6	535	35,1
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,8	3	4,8	100	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,9	9,5	12,4	143	7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,3	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2008		ЯБЛОКО	141	0,6	0,6	13,9	67	14,1
Итого			582	14,2	13,5	63,1	453	22,8
Всего				42,2	43,7	184,1	1344	66,2

шеф-повар

Косарева Т.А.