

Утверждаю

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



МЕНЮ

27 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,9	5,2	18,4	137	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,1	4,1	15,6	116	0,7
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	10,8	15,4	45	367	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	145	2,4	4,5	16,9	119	0
Итого			145	2,4	4,5	16,9	119	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	3,3	39	7,3
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,2	6,6	51	4,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,6	5,1	5,4	107	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	4,3	14,5	107	6,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	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	17,5	15,2	58,2	450	19,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	150/25	15,6	16,1	31,4	334	0,8
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	121	0,5	0,5	11,9	57	12,1
Итого			686	18,2	17,5	74,5	536	16,9
Всего				48,9	52,6	194,6	1472	37,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

27 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,8	5,9	21,9	160	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,3	16	120	0,7
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	12,8	18,4	53,2	436	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	145	2,4	4,5	16,9	119	0
Итого			145	2,4	4,5	16,9	119	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1,3	2,9	27	7,3
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	1,9	8,1	54	5,2
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11	3,9	5,3	100	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	5,1	18,5	133	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,1	52	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	13,5	69	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			673	21,8	14,1	73,5	517	22,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	16,3	16,7	34,4	354	0,9
2012	391	ЧАЙ	200			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			610	19,5	18,1	70	527	4,9
Всего				56,5	55,1	213,6	1599	29

шеф-повар

Косарева Т.А.