



МЕНЮ

5 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	145	5	4,3	35,3	204	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,8	2,9	11,5	84	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			366	13,5	11	59,9	403	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	107	1,7	3,3	12,4	88	0
Итого			107	1,7	3,3	12,4	88	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	2,8	38	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	1,6	11,3	74	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	10	20,3	225	8,5
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			540	19,9	15,4	62,8	483	20,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	140/25	22,7	18,8	29,5	378	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,6		4,9	23	0,9
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			601	25,5	19,7	65,6	547	5,3
Всего				60,6	49,4	200,7	1521	26,8

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

МЕНЮ

5 декабря 2024 г.

Сад 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	4,9	35,6	211	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,2	3,3	12,8	93	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,4	2,5		32	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			401	14,8	12,5	65,8	446	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	107	1,7	3,3	12,4	88	0
Итого			107	1,7	3,3	12,4	88	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,1	2,9	34	7,6
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	4,1	2	14,4	93	4,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	13,5	10	21,6	233	9,3
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	14,5	74	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			646	23,9	15,9	85,5	596	41,7
Уплотнённый полдник								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,7	27	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/30	23,8	19,9	32,2	403	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,7	0,1	5,9	27	1,1
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			636	27,8	21,4	58,1	540	1,5
Всего				68,2	53,1	221,8	1670	43,9

шеф-повар

Косарева Т.А.