

Утверждаю



Заведующий  
МДОУ №3 "Лукошко"  
/Кишишева Е.В./

**МЕНЮ**  
30 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	6,5	15,8	144	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,8	4,7	13,2	114	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13,7</b>	<b>19,4</b>	<b>44,3</b>	<b>414</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	105	3,2	3,4	5	65	0,6
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4	2,5
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3,7	4,5	11	102	5,4
2010	55	ГУЛЯШ	35/40	9,2	6	3,3	106	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	8	5,6	36,3	227	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		9,8	41	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,9	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>26,6</b>	<b>17,8</b>	<b>86</b>	<b>623</b>	<b>8,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	175			28	112	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	75/50	10,3	12,9	11	209	6,1
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,8	2,7	5,9	52	2,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,1	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	65	6,4	5,8	38,3	231	0,1
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
<b>Итого</b>			<b>824</b>	<b>18,9</b>	<b>21,6</b>	<b>119,6</b>	<b>760</b>	<b>12,9</b>
<b>Всего</b>				<b>62,4</b>	<b>62,2</b>	<b>254,9</b>	<b>1862</b>	<b>23,6</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чижишева Е.В./

# МЕНЮ

30 августа 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5,1	12,9	115	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,4	4,4	12,3	107	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>11,3</b>	<b>15,6</b>	<b>36,2</b>	<b>336</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	105	3,2	3,4	5	65	0,6
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>5</b>	<b>65</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,8	4,8	9,1	95	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	6,9	2,3	112	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,5	27,5	175	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,1	47	0,1
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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>23,3</b>	<b>17,3</b>	<b>67,9</b>	<b>532</b>	<b>9,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/40	8,5	10,9	9,4	176	5,1
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2	3,8	36	1,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,2	21	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	65	6,5	6	38,4	234	0,1
<b>Итого</b>			<b>464</b>	<b>17,4</b>	<b>19,3</b>	<b>81,8</b>	<b>582</b>	<b>8,4</b>
<b>Всего</b>				<b>55,2</b>	<b>55,6</b>	<b>190,9</b>	<b>1515</b>	<b>19,1</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.