

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

9 сентября 2024 г.

Ясли 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	4,9	16,7	131	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,1	4,2	14,8	114	0
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	11,4	15,2	42,5	359	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	105	3,2	3,5	5	65	0
Итого			105	3,2	3,5	5	65	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,9	38	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,9	5,2	57	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,9	9,5	3,2	131	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,8	25,2	153	0
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			550	18	19,4	65,9	524	10,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	140	12,2	10	20,7	225	9,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,2	1,7	2,8	28	0,3
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	2	2,6	32	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,9	33	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	8,9	46	0
2008		ЯБЛОКО	82	0,3	0,3	8	38	8,2
Итого			674	14,8	14,2	73,3	492	23,8
Всего				47,4	52,3	186,7	1440	34,4

[Handwritten signature]

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

9 сентября 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	6	18,8	153	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,4	4,5	16	122	0
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	13,6	18,7	50,1	431	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	105	3,2	3,5	5	65	0
Итого			105	3,2	3,5	5	65	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,6	3,9	33	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	3,6	7,1	74	9,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	75	9,7	10,8	3,8	151	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,2	4	29,4	174	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	13,2	57	2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,3	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			652	23,3	21,9	83,8	639	13,5
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	14	11,4	23,8	256	10,5
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,3	2,1	2,9	32	0,4
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,9	2,9	4,1	46	2,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	33	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	8,9	46	0
Итого			652	16,7	16,6	76,2	528	13,6
Всего				56,8	60,7	215,1	1663	27,1

шеф-повар

Косарева Т.А.