

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 сентября 2024 г.

Сад 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	150	4,9	5,1	33,9	204	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3	3,1	13,2	93	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			399	14,7	12,6	64,5	441	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	96	1,6	3	11,2	79	0
Итого			96	1,6	3	11,2	79	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1,8	2,9	32	7,3
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	13,8	9,2	20,9	225	9
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	4	1,8	13,9	89	4,6
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			640	23,8	14,5	82,3	572	40,9
Уплотнённый полдник								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,4	30	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	155/30	23,4	20	35,2	415	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,3	29	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		ЯБЛОКО	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5
Итого			729	27,7	21,8	70,5	597	10,1
Всего				67,8	51,9	228,5	1689	51,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

12 сентября 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	120	3,9	4,1	27,2	164	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	11,8	84	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			339	12,4	10,9	52,1	366	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	96	1,6	3	11,2	79	0
Итого			96	1,6	3	11,2	79	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,2	2,9	36	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,3	1,8	11,5	76	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	10,1	20,1	224	8,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	1,4
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	20	15,3	62,7	481	20,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	145/25	21,6	19,1	31,9	386	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,4	25	1
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5
Итого			694	24,7	20,3	76,8	597	13,9
Всего				58,7	49,5	202,8	1523	35,4

шеф-повар

Косарева Т.А.