

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 сентября 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5,6	15,9	132	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,5	4,4	14,5	115	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			356	11,8	16,1	41,4	361	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	133	4,1	4,4	6,4	82	0,7
Итого			133	4,1	4,4	6,4	82	0,7
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,4		1,2	7	4,8
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	4,9	9,2	96	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	6,5	2,5	109	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,8	27,5	177	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,7	49	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
Итого			558	23,5	17,3	69	535	10,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	8,8	10,9	9,5	180	5,6
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,9	4,8	39	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,9	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,4	43	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	7	6,4	40,8	249	0,1
2008		ЯБЛОКО	79	0,3	0,3	7,8	37	7,9
Итого			659	18	19,7	100,6	666	19,5
Всего				57,4	57,5	217,4	1644	31,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 сентября 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	6,9	17,3	153	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,7	4,7	15,1	120	0,8
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			408	13,8	19,8	47,7	429	1,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	133	4,1	4,4	6,4	82	0,7
Итого			133	4,1	4,4	6,4	82	0,7
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,4		1,2	7	4,9
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,8	5,9	11,5	119	5,7
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,4	6,5	2,9	120	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,9	5,8	35,6	227	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,8	53	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			680	30,2	19,9	89,6	672	11,5
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,7	13,5	11,9	221	6,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	2,3	6,4	50	2,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,4	43	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,6	5,8	40,7	241	0,1
Итого			640	19,7	21,8	103,8	702	9,7
Всего				67,8	65,9	247,5	1885	23,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.