

Утверждаю



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

МЕНЮ

16 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	6,4	25,1	183	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,4	16,2	121	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		34	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	16,4	15	56,5	434	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7,1	30	0,1
Итого			100	0,3		7,1	30	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	41	0,6		3,5	17	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,2	3	11,2	85	5,2
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	12,1	13,2	5,3	188	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	4,1	29,4	175	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,3	13,7	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			655	25,5	22	104,5	731	8,3
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,8	41	26,3
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,2	14,2	2,2	177	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	29	0,9		1,8	11	1,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	31	1	0,1	1,9	12	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,8	33	0,8
Итого			560	15,6	15,8	36,6	356	29,5
Всего				57,8	52,8	204,7	1551	38

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 сентября 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		
Завтрак								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,8	5,2	21,5	153	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4	4,1	14,4	111	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,1	2,1		28	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			353	13,6	12,5	46,8	361	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7	29	0,1
Итого			100	0,3		7	29	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3,3	3,2	9,7	82	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,6	13,5	4,7	184	1,2
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	11,3	48	1,2
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	21,6	21,7	71,2	580	8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,3	14,1	2,2	177	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	19	0,6		1,3	7	0,8
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	21	0,7		1,4	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,1	30	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	107	0,4	0,4	10,5	50	10,7
Итого			637	14,1	15,4	53,6	417	16,9
Всего				49,6	49,6	178,6	1387	25,1

шеф-повар

Косарева Т.А.