

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

17 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	155/25	22,7	18,4	32,6	382	0,3
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			376	25,5	19,5	43,6	452	0,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	103	1,6	3,2	12	85	0
Итого			103	1,6	3,2	12	85	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	2,9	37	7,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,5	11,8	89	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11	6,1	5,9	134	7
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,1	20,5	121	10,4
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			570	20,6	16,3	69,3	526	31,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,4	3,1	3,7	95	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	2	8,5	13,3	139	6,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,5	44	0
Итого			551	12,9	11,8	54,5	395	11
Всего				60,6	50,8	179,4	1458	43,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

17 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	160/30	23,9	19,3	34,3	402	0,4
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	27,7	20,9	49,6	499	0,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	103	1,6	3,2	12	85	0
Итого			103	1,6	3,2	12	85	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	55	0,9	2,2	3	37	7,9
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,7	14,2	113	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13,4	7,5	6,6	160	8,4
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,9	22,2	135	11,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,8	50	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,8	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			667	25,6	20,1	83,7	643	36
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,3	52	0,1
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,2	3,7	4,6	113	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2,4	9,8	16,8	166	8,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,5	44	0
Итого			591	15,6	13,7	50,3	408	8,8
Всего				70,5	57,9	195,6	1635	45,2

шеф-повар

Косарева Т.А.