



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

# МЕНЮ

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	5	14,4	118	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,6	2,8	10,9	80	0,5
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
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>9,4</b>	<b>13,9</b>	<b>36,3</b>	<b>312</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	62	0,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>62</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,5	0,1	1,6	10	10,6
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,4	1,7	14	89	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	15,7	8	3,4	149	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,8	9,2	83	23,3
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		9,1	37	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>547</b>	<b>25,6</b>	<b>13,9</b>	<b>53,4</b>	<b>447</b>	<b>35,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,8	7,6	8,8	139	0,4
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,5	3,9	32	1,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7	30	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	65/10	5,2	4	36,7	201	0,2
2008		ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	10,6	51	10,8
<b>Итого</b>			<b>683</b>	<b>16,4</b>	<b>13,7</b>	<b>97,4</b>	<b>584</b>	<b>17,5</b>
<b>Всего</b>				<b>54,5</b>	<b>44,8</b>	<b>192</b>	<b>1405</b>	<b>54,8</b>

шеф-повар

*Косарева Т.А.*

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,9	18,5	148	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3	12,1	87	0,5
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
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>11,6</b>	<b>17,1</b>	<b>45,9</b>	<b>391</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	61	0,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>61</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,5	0,1	1,6	10	10,6
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,3	2	16,8	106	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	14	1,1	0,1	7,8	37	0
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	70	18,2	8,8	3,7	167	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	3,5	11,2	89	29,4
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		13	53	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12	62	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>30,3</b>	<b>14,8</b>	<b>66,1</b>	<b>524</b>	<b>42,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,6	9,5	10,7	171	0,8
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,4	3,5	29	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,8	33	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2017	118	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО	65/20	5,7	4,3	40,5	220	0,2
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>18,3</b>	<b>15,4</b>	<b>89,5</b>	<b>574</b>	<b>23,1</b>
<b>Всего</b>				<b>63,3</b>	<b>50,6</b>	<b>206,4</b>	<b>1550</b>	<b>67,1</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.