

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,2	5,3	19,9	148	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,5	4,4	14,7	116	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,2	2,2		29	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			358	14,6	13	45,5	362	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	106	1,7	3,3	12,3	87	0
Итого			106	1,7	3,3	12,3	87	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,3	1,2	1,3	19	7,2
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	1,6	5,1	41	6,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,9	4,6	17,3	153	8,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
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			535	15	8,5	45,5	329	22
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	60	15,4	1,5	0,4	103	0,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,3	19,5	106	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		8,1	33	16,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
Итого			400	19,1	4,2	53,4	359	18
Всего				50,4	29	156,7	1137	41,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 сентября 2024 г.

Сад 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,2	6,1	23,2	173	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,7	4,7	15	120	0,8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,9		38	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			411	17,4	15,3	53,4	427	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	106	1,7	3,3	12,3	87	0
Итого			106	1,7	3,3	12,3	87	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	1,2	1,3	19	7,3
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,3	6,1	53	7,6
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,3	4,7	18,7	161	9,2
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,9	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			615	17,4	9,9	59,6	410	24,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,8	1,7	0,4	120	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,9	24,7	135	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
Итого			570	21,4	4,8	84,1	502	4,5
Всего				57,9	33,3	209,4	1426	30,1

шеф-повар

Косарева Т.А.