

Утверждаю

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



МЕНЮ
2 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,5	22,2	160	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,6	3,6	12,7	98	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	2,5		33	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			400	14,7	13,2	50,1	387	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		5,1	22	0,1
Итого			100	0,2		5,1	22	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	36	0,5		3,1	15	1,4
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	2,4	3	10,6	79	4,8
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	9,7	14,2	5	187	1,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,9	4	27	163	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,8	0,3	11,2	57	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			620	21,5	22,9	98,3	697	7,5
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1		6,4	27	14
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	10	13,8	2	172	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8		1,6	9	1
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	28	0,9	0,1	1,7	11	1,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		5,5	23	0,8
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			745	15,1	15,3	52,7	414	20,9
Всего				51,5	51,4	206,2	1520	28,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
2 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	4,5	17,9	130	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,4	3,4	11,1	89	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2		26	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			351	12,2	11	39,9	314	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		5,4	23	0,1
Итого			100	0,2		5,4	23	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	2,9	10,2	79	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,1	12,9	4,6	175	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,6	25,3	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,4	0,4	17,8	79	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			550	20,9	20,9	78,2	597	10,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	10,1	14,2	2	175	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	17	0,5		1,1	6	0,7
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	19	0,6		1,2	7	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		4,8	20	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			516	13,4	15,1	40,2	353	6,2
Всего				46,7	47	163,7	1287	17,2

шеф-повар

Косарева Т.А.