

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

20 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	4,9	22,9	154	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,1	4,2	16,2	120	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			354	11,3	15,2	50,1	388	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	105	3,2	3,5	5	65	0,6
Итого			105	3,2	3,5	5	65	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1,2	2,3	7,5	55	4,8
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	6	5	115	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4	17,9	120	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	1,3
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	17,8	13,5	59,8	442	18,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	165/25	29,7	25,5	44,1	525	0,4
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			582	31,8	26,4	75,3	670	4,4
Всего				64,1	58,6	190,2	1565	25

шеф-повар

Косарева Т.А.