

Утверждаю

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



МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	6,2	18	151	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,4	4,5	15,5	120	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	13,5	18,9	48,8	427	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	106	3,3	3,5	5,1	65	0
Итого			106	3,3	3,5	5,1	65	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	0,9	3,6	25	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,6	3,1	6,8	70	9,6
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,1	10,3	3,7	144	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	29,8	178	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12	51	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	23	20,4	81,4	613	13,6
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	13,6	10,5	22,3	240	9,8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,3	2,2	2,9	33	0,5
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	1,6	4,2	35	2,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,6	32	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
Итого			640	16,2	14,5	73,6	496	13,2
Всего				56	57,3	208,9	1601	26,8

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

23 сентября 2024 г.

Ясли 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5	15,4	127	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,2	4,3	14,9	115	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	11,5	15,4	41,3	356	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	106	3,3	3,5	5,1	65	0
Итого			106	3,3	3,5	5,1	65	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2,2	4	39	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,1	3,3	5,2	64	7
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,7	9	3,3	125	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,5	25,6	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12	51	1,6
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	18,7	19,3	67	527	10,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	66	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	135	12,2	9	19,6	210	8,5
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	40	0,2	1,8	3	30	0,4
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0,7	0,8	3,5	24	1,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		7	30	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2008		ЯБЛОКО	115	0,5	0,5	11,3	54	11,5
Итого			710	15,1	12,3	75,1	480	27,2
Всего				48,6	50,5	188,5	1428	37,9

шеф-повар

Косарева Т.А.