

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6	6,5	22,8	175	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	33	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,9	3		39	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			407	12,7	11,1	46,1	343	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	101	1,6	3,1	11,7	83	0
Итого			101	1,6	3,1	11,7	83	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,5	0,1	1,6	10	10,8
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,8	2,8	12	85	5,4
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	13,9	6	2,6	140	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	155	3,2	5,2	17,3	129	7,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			679	25,5	15,8	66,8	541	24
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,8	49	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	13,4	12,9	10,3	211	14,1
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,8	3	4,1	47	0,8
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,8	41	22,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			585	16	16,2	44,2	390	37,6
Всего				55,8	46,2	168,8	1357	62,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5,2	18,8	142	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,2	29	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,7	2,7		36	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			362	10,5	14	37	321	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	101	1,6	3,1	11,7	83	0
Итого			101	1,6	3,1	11,7	83	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,5	0,1	1,6	10	10,7
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,2	9,7	79	4,3
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,5	4,7	2	117	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ)	110	2,3	3,8	12,6	95	5,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,2	21	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			553	21,4	12,9	48	419	20,7
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		7	30	0,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	125	10,5	10,8	8,4	173	11,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,4	3,1	38	0,6
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	7,7	32	18,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			685	12,8	13,5	56,8	405	35,1
Всего				46,3	43,5	153,5	1228	56,4

шеф-повар

Косарева Т.А.