

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,2	3,6	29,2	170	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3,1	12,5	90	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	2,8		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			347	13	10,8	54,8	378	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	118	1,9	3,7	13,8	97	0
Итого			118	1,9	3,7	13,8	97	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,9	3,1	43	7,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	5,1	2,7	11,3	92	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,9	20,3	223	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12	51	1,8
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			540	21,9	16,8	63,6	506	21,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/25	23	19,3	31	390	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		6,1	28	1
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			615	25,7	20,2	68,3	564	5,4
Всего				62,5	51,5	200,5	1545	27,5

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

26 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,1	4,8	35,8	211	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,4	3,5	13,5	99	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,9	2,9		39	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			407	15,6	13	66,7	459	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	118	1,9	3,7	13,8	97	0
Итого			118	1,9	3,7	13,8	97	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,9	1,3	3	27	7,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	5,8	1,8	13,6	95	4,6
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	13,6	8	22	216	9,2
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	13,4	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			643	25,6	12,8	84,1	568	41,5
Уплотнённый полдник								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	160/30	24,9	20,7	35,4	427	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	6,6	31	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	29	22,2	63,2	573	1,6
Всего				72,1	51,7	227,8	1697	43,8

шеф-повар

Косарева Т.А.