

Утверждаю

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



МЕНЮ

27 сентября 2024 г.

Сад 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,8	6,6	16	144	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,4	4,3	14,4	114	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			395	13	19,1	45,7	414	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Итого			100	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,4		1,2	7	4,6
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,5	5,7	11,1	113	5,5
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,1	8,1	2,5	130	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,8	6	35,2	226	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,6	48	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,3	58	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			672	29,2	21,5	86	664	11
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,4	15,3	11,2	232	6,5
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	4	6,3	64	2,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,9	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,5	39	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,5	6,7	40,5	250	0,1
Итого			638	19,2	26,2	101,7	731	9,5
Всего				64,5	70,1	238,3	1871	22,4

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

27 сентября 2024 г.

Ясли 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	5,2	14,4	121	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,2	4,1	14,1	110	0,6
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			349	11,2	15,4	39,5	345	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Итого			100	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	46	0,4		1,2	6	4,6
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	4,9	9,2	96	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	6,5	2,5	109	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,8	27,5	177	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,7	49	0,1
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			556	23,5	17,3	69	534	10
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	55/40	8,5	11,9	8,8	184	5,5
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,9	4,8	48	2,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,9	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,5	39	0
2013	213	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70	6,9	7,3	40,7	256	0,1
Итого			463	17,7	22,5	85,8	629	9,1
Всего				55,5	58,5	199,2	1570	20,8

шеф-повар

Косарева Т.А.