

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

3 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	135/25	18,7	16	34,7	353	0,3
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	21,5	17,1	45,7	423	0,3
II Завтрак								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			200			22,4	90	4
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	2,8	38	7,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,9	12	93	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,1	6,2	5,8	135	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,1	20,4	121	10,3
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	20,8	17	69,4	533	31,7
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		10,7	45	0,1
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	10,1	3,5	4	104	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,9	8,9	12,4	138	6,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,2	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
Итого			525	13,8	12,6	40,6	352	7,2
Всего				56,1	46,7	178,1	1398	43,2

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.

Утверждено

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



МЕНЮ

3 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	145/30	19,6	16,5	38	373	0,4
2010	97	ЧАЙ	190	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	23,4	18,1	53,4	470	0,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	102	1,6	3,2	11,9	84	0
Итого			102	1,6	3,2	11,9	84	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,2	3	36	7,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,7	14,3	112	6,9
2010	62	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	14,3	7,4	7,2	167	9,2
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,8	21,9	133	11,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10	43	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			664	26,5	19,9	81,9	637	36,5
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		10,3	43	0,1
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,6	3,5	4,4	114	0,3
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	145	2,4	9,3	15,5	156	8,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,9	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
Итого			695	15,8	13	45,4	384	8,8
Всего			67,3	54,2	192,6	1575	45,7	

Шеф-повар

Косарева Т.А.