

Утверждаю



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

# МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,4	5,8	23,7	169	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,3	4,3	16	120	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,1		41	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>15,5</b>	<b>14,3</b>	<b>50,6</b>	<b>399</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7,9	33	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>7,9</b>	<b>33</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,7	2,9	10	78	4,1
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,3	13,2	4,8	180	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,4	25,5	150	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	13,6	59	2,2
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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>20,8</b>	<b>74,2</b>	<b>580</b>	<b>9,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	10,3	14,4	2,3	181	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	21	0,7		1,4	8	0,8
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	21	0,7		1,4	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		6,2	26	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	139	0,6	0,6	13,6	65	13,9
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>14,5</b>	<b>15,9</b>	<b>56</b>	<b>433</b>	<b>20,2</b>
<b>Всего</b>				<b>51,2</b>	<b>51</b>	<b>188,7</b>	<b>1445</b>	<b>29,5</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



# МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,4	6,6	28,3	200	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,7	4,8	16,5	128	0,8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	3,1	3,2		42	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>17,9</b>	<b>16,2</b>	<b>60</b>	<b>466</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7	30	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>7</b>	<b>30</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	46	0,7		3,9	19	1,8
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,7	3,4	11,4	91	5,2
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,7	12,4	5,7	181	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	30,1	179	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,2	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>658</b>	<b>25,7</b>	<b>21,7</b>	<b>105,7</b>	<b>734</b>	<b>8,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,8	41	26,3
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	10,3	14,3	2,2	179	0
2012	4	ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	31	1		1,9	11	1,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	31	1	0,1	1,9	12	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	33	0,8
2008		ЯБЛОКО	139	0,6	0,6	13,6	65	13,9
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>16,4</b>	<b>16,5</b>	<b>50,4</b>	<b>423</b>	<b>43,4</b>
<b>Всего</b>				<b>60,3</b>	<b>54,4</b>	<b>223,1</b>	<b>1653</b>	<b>52,9</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.