

ОБЛАСТНОЕ
УПРАВЛЕНИЕ
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ
РЕГУЛИРОВАНИЮ
И Д.В. КАРДИН

Утверждаю

Заведующий

ИДООУ №3 "Лукошко"
Чикишева Е.В./



МЕНЮ
4 сентября 2024 г.

Сад 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 | 36 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4,5 | 5,4 | 17,6 | 138 | 0,5 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,6 | 10,9 | 77 | 0,4 |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0,1 | 6,6 | 0,1 | 60 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 33 | 3,7 | 1,6 | 15,2 | 96 | 0 |
| Итого | | | 401 | 10,8 | 16,2 | 43,8 | 371 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 103 | 3,2 | 3,4 | 4,9 | 63 | 0,6 |
| Итого | | | 103 | 3,2 | 3,4 | 4,9 | 63 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 42 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 10 | 10,5 |
| 2008 | 99 | СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) | 180 | 5,4 | 1,9 | 15,9 | 103 | 1,5 |
| 2008 | 73 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 14 | 1,1 | 0,1 | 7,6 | 36 | 0 |
| 2017 | 101 | СУФЛЕ ИЗ КУР | 55 | 15,1 | 7,8 | 3,4 | 145 | 0 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 120 | 2,7 | 3,3 | 10 | 83 | 25,8 |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,2 | | 12,6 | 52 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,8 | 0,3 | 11,6 | 60 | 0 |
| Итого | | | 619 | 26,8 | 13,5 | 62,7 | 489 | 37,8 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| | 201 | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" | 200 | | | 19 | 80 | 20 |
| 2010 | 64 | " ЕЖИКИ МЯСНЫЕ" | 75/40 | 9,5 | 8,4 | 11,1 | 157 | 0,6 |
| 2010 | 4 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 0,6 | 1,3 | 3,6 | 29 | 1,2 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 7,2 | 30 | 0,5 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 19 | 1,2 | 0,2 | 7,8 | 40 | 0 |
| 2017 | 118 | ОЛАДЫИ С ПОВИДЛО | 55/20 | 5,1 | 3,4 | 38,7 | 204 | 0,1 |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 22,4 | 90 | 4 |
| Итого | | | 829 | 16,5 | 13,3 | 109,8 | 630 | 26,4 |
| Всего | | | | 57,3 | 46,4 | 221,2 | 1553 | 65,7 |

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю



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

МЕНЮ

4 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 | 36 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3,6 | 4,5 | 13,5 | 110 | 0 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ | 170 | 2,3 | 2,4 | 10,4 | 73 | 0 |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0,1 | 5 | 0,1 | 45 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | 2,7 | 1,1 | 10,9 | 69 | 0 |
| Итого | | | 350 | 8,7 | 13 | 34,9 | 297 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 102 | 3,1 | 3,3 | 4,9 | 62 | 0 |
| Итого | | | 102 | 3,1 | 3,3 | 4,9 | 62 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10 | 10,1 |
| 2008 | 99 | СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) | 150 | 4,6 | 2 | 14,3 | 92 | 1,7 |
| 2008 | 73 | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,9 | 37 | 0 |
| 2017 | 101 | СУФЛЕ ИЗ КУР | 55 | 16,2 | 7,7 | 2,8 | 145 | 0 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2,4 | 4,1 | 9,1 | 84 | 23,2 |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,1 | | 9,2 | 38 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 42 | 0 |
| Итого | | | 540 | 26,1 | 14,2 | 53 | 448 | 35 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 22,4 | 90 | 4 |
| 2010 | 64 | "ЁЖИКИ МЯСНЫЕ" | 65/30 | 13,4 | 11,5 | 9 | 191 | 0,5 |
| 2010 | 4 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 0,6 | 1,2 | 3,8 | 29 | 1,1 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | | 6,5 | 27 | 0,7 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 19 | 1,2 | 0,2 | 7,8 | 40 | 0 |
| 2017 | 118 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛО | 50/10 | 4,6 | 3 | 30,3 | 164 | 0 |
| Итого | | | 564 | 19,9 | 15,9 | 79,8 | 541 | 6,3 |
| Всего | | | | 57,8 | 46,4 | 172,6 | 1348 | 41,3 |

шеф-повар

Косарева Т.А.