

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

МЕНЮ

5 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,2	6,5	22,3	175	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,7	4,8	13,8	117	0,8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			409	16,8	15,2	51,3	418	1,5
II Завтрак								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			200			22,4	90	4
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,3	2	0,8	23	4,3
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	0,9	2,8	5,3	51	4
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	7,8	6,4	17,2	160	8,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,6	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			592	14,3	12,9	56,1	409	16,8
Уплотнённый полдник								
		СНЕЖОК	97	1,6	3	11,3	80	0
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	65	16,6	1,6	0,4	111	0,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,4	3,7	26	147	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
Итого			463	22	8,5	74,7	497	0,4
Всего				53,1	36,6	204,5	1414	22,7

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./



МЕНЮ

5 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,1	5,5	18,9	146	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,5	13	111	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,8	1,8		24	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			357	14,2	12,9	42,8	350	1,2
II Завтрак								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
Итого			200			22,4	90	4
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,1	1,1	25	6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,6	5,2	50	6,4
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	6,8	17,4	172	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5	20	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			535	14,6	12,6	45,6	364	21
Уплотнённый полдник								
		СНЕЖОК	97	1,6	3	11,3	80	0
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	55	14,2	1,4	0,4	95	0,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,9	2,8	21	117	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		6,8	28	13,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
Итого			403	19,2	7,4	48,2	365	14,1
Всего				48	32,9	159	1169	40,3

шеф-повар

Косарева Т.А.