

Утверждаю

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



МЕНЮ
6 сентября 2024 г.

Ясли 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	4,4	21,5	143	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,2	4,3	15,2	117	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	11,4	14,8	47,7	374	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	108	3,3	3,6	5,2	66	0,6
Итого			108	3,3	3,6	5,2	66	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,6	7,5	59	4,6
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,7	25,5	153	0
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	5,6	4,8	111	0,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	47	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			550	18,5	13,1	66,8	473	10
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/25	27,3	19,8	46,4	474	0,4
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			462	29,9	20,9	72,3	604	1,8
Всего				63,1	52,4	192	1517	13,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
6 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		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	5,7	25,6	176	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,5	4,6	15,8	122	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	13,5	18,5	56,7	454	1,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	108	3,3	3,5	5,2	66	0,6
Итого			108	3,3	3,5	5,2	66	0,6
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	24	0,2		0,6	3	2,4
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	4,3	9	80	6,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,6	3	25	144	0
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	9,7	5,1	5,8	109	0,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,7	49	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,6	59	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			604	20,1	14,3	76,8	526	10,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	175/30	30,7	22,7	52,9	539	0,4
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			627	34	24,1	88,5	712	4,4
Всего				70,9	60,4	227,2	1758	16,6

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.