

Утверждаю

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



# МЕНЮ

10 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептов           | № 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                       | 32            | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150        | 4,6               | 5,1         | 18,5         | 139                           | 0,4            |
| 2008                       | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 170        |                   |             | 7,6          | 31                            | 0              |
| 2008                       | 2             | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        | 7          | 1,9               | 1,9         |              | 25                            | 0,1            |
| 2017                       | 1             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)            | 6          | 0,1               | 5           | 0,1          | 45                            | 0              |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 25         | 2,7               | 1,1         | 10,9         | 69                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>358</b> | <b>9,3</b>        | <b>13,1</b> | <b>37,1</b>  | <b>309</b>                    | <b>0,5</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                       |            |                   |             |              |                               |                |
|                            |               | СНЕЖОК                                | 102        | 1,6               | 3,2         | 11,8         | 84                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>102</b> | <b>1,6</b>        | <b>3,2</b>  | <b>11,8</b>  | <b>84</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |                                       |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                        | 44         | 0,5               | 0,1         | 1,7          | 11                            | 11,1           |
| 2017г.                     | 10            | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ         | 150        | 3                 | 3,2         | 9,7          | 80                            | 4,3            |
| 2017                       | 79            | СУФЛЕ РЫБНОЕ                          | 60         | 12,3              | 5,4         | 2,3          | 125                           | 0,3            |
| 2010                       | 79            | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ) | 110        | 2,3               | 4           | 12,5         | 96                            | 5,5            |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 150        |                   |             | 5,2          | 21                            | 0              |
| 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>554</b> | <b>21,5</b>       | <b>13,8</b> | <b>48,3</b>  | <b>430</b>                    | <b>21,2</b>    |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |               |                                       |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 410           | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                      | 150        | 0,3               |             | 7,5          | 32                            | 0,1            |
| 2008                       | 306           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                       | 130        | 11                | 10,6        | 8,8          | 175                           | 11,4           |
| 2008                       | 86            | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ      | 40         | 0,6               | 1,8         | 3,3          | 33                            | 0,7            |
| 2017                       | 113           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 150        | 0,1               | 0,1         | 8,3          | 35                            | 20             |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 21         | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 44                            | 0              |
| 2008                       |               | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200        |                   |             | 22,4         | 90                            | 4              |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>691</b> | <b>13,3</b>       | <b>12,7</b> | <b>58,8</b>  | <b>409</b>                    | <b>36,2</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |                                       |            | <b>45,7</b>       | <b>42,8</b> | <b>156</b>   | <b>1232</b>                   | <b>57,9</b>    |

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е.В./

**МЕНЮ**

10 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                       |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010                       | 32            | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180        | 5,6               | 6,1         | 22,6         | 169                           | 0,5           |
| 2008                       | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180        |                   |             | 8            | 32                            | 0             |
| 2008                       | 2             | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        | 9          | 2,4               | 2,5         |              | 32                            | 0,1           |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 35         | 3,7               | 1,6         | 15,2         | 96                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>404</b> | <b>11,7</b>       | <b>10,2</b> | <b>45,8</b>  | <b>329</b>                    | <b>0,6</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                       |            |                   |             |              |                               |               |
|                            |               | СНЕЖОК                                | 102        | 1,6               | 3,2         | 11,8         | 84                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>102</b> | <b>1,6</b>        | <b>3,2</b>  | <b>11,8</b>  | <b>84</b>                     | <b>0</b>      |
| <b>Обед</b>                |               |                                       |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       |               | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                        | 45         | 0,5               | 0,1         | 1,7          | 11                            | 11,1          |
| 2017г.                     | 10            | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ         | 180        | 3,3               | 2,6         | 11,6         | 84                            | 5,2           |
| 2017                       | 79            | СУФЛЕ РЫБНОЕ                          | 70         | 13,6              | 5,9         | 2,3          | 137                           | 0,3           |
| 2010                       | 79            | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"(КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ) | 150        | 3,1               | 5           | 17           | 127                           | 7,5           |
| 2010 г                     | 91            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 180        |                   |             | 7,9          | 31                            | 0             |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 31         | 2                 | 0,3         | 12,7         | 65                            | 0             |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20         | 3,2               | 1,4         | 13,1         | 82                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>676</b> | <b>25,7</b>       | <b>15,3</b> | <b>66,3</b>  | <b>537</b>                    | <b>24,1</b>   |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |               |                                       |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 410           | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                      | 180        | 0,5               |             | 12,4         | 52                            | 0,2           |
| 2008                       | 306           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                       | 160        | 12,8              | 12,4        | 10,3         | 204                           | 14,1          |
| 2008                       | 86            | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ      | 50         | 0,6               | 2,4         | 3,7          | 40                            | 0,8           |
| 2017                       | 113           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180        | 0,1               | 0,1         | 9,8          | 41                            | 23,1          |
| 2008                       | К/К           | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 21         | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 44                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                       | <b>591</b> | <b>15,3</b>       | <b>15,1</b> | <b>44,7</b>  | <b>381</b>                    | <b>38,2</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |                                       |            | <b>54,3</b>       | <b>43,8</b> | <b>168,6</b> | <b>1331</b>                   | <b>62,9</b>   |

шеф-повар

Косарева Т.А.