



Тверждаю

Заведующий
№3 "Лукошко"
Чикишева Е. В.

МЕНЮ

30 января 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 32 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,3 | 5,3 | 15,8 | 129 | 0,5 |
| 2010 | 86 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК - НА МОЛОКЕ | 170 | 3,9 | 3,9 | 14,6 | 110 | 0,6 |
| 2008 | 2 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 2 | 2 | | 27 | 0,1 |
| 2017 | 1 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 0,1 | 5 | 0,1 | 45 | 0 |
| 2008 | КК | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | 2,7 | 1,1 | 10,9 | 69 | 0 |
| Итого | | | 358 | 13 | 17,3 | 41,4 | 380 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК | 167 | 2,7 | 5,1 | 19,4 | 137 | 0 |
| Итого | | | 167 | 2,7 | 5,1 | 19,4 | 137 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2017 | 10 | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 155 | 2,8 | 3 | 10,5 | 80 | 4,5 |
| 2017 | 79 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 66 | 12,4 | 5,2 | 2 | 120 | 0,3 |
| 2010 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" (КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ) | 110 | 2,3 | 3,9 | 12,5 | 96 | 5,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 5 | 26 | 0 |
| 2008 | КК | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,2 | 42 | 0 |
| 2008 | КК | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 55 | 0 |
| Итого | | | 515 | 20,9 | 13,2 | 46,9 | 413 | 10,1 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,3 | | 7,2 | 30 | 0,1 |
| 2008 | 306 | ГОЛУШАДА ЛЕНИВЫЕ | 145 | 11,2 | 12,5 | 8,6 | 200 | 13,1 |
| 2008 | 86 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 40 | 0,6 | 2 | 1,5 | 35 | 0,7 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ ПИМЭНОВ | 150 | | | 7,2 | 30 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,1 | 42 | 0 |
| Итого | | | 505 | 15,4 | 14,7 | 34,6 | 337 | 14,7 |
| Всего | | | | 52 | 50,3 | 142,3 | 1267 | 26 |

шеф-повар

Косарева Т. А.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
Ликишева Е.В.

МЕНЮ

30 января 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 | 32 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 5.4 | 6.4 | 19.8 | 159 | 0.6 |
| 2010 | 98 | КОФЕИННЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4.1 | 4.2 | 15.5 | 116 | 0.7 |
| 2008 | 2 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 9 | 2.4 | 2.4 | | 32 | 0.1 |
| 2008 | КК | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 34 | 3.7 | 1.6 | 15.2 | 96 | 0 |
| Итого | | | 403 | 15.6 | 14.6 | 50.5 | 403 | 1.4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК | 103 | 1.7 | 3.2 | 12 | 85 | 0 |
| Итого | | | 103 | 1.7 | 3.2 | 12 | 85 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2017г | 10 | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3.3 | 5.3 | 11.5 | 108 | 5.1 |
| 2017 | 79 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 75 | 13.9 | 6 | 2.5 | 141 | 0.3 |
| 2010 | 79 | ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" (КАРТОФЕЛЬ + МОРКОВЬ) | 180 | 3.1 | 5.6 | 17.2 | 132 | 7.5 |
| 2010 г | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕЛИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 7.5 | 30 | 0 |
| 2008 | КК | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.3 | 12.2 | 63 | 0 |
| 2008 | КК | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2.2 | 1.4 | 12.1 | 62 | 0 |
| Итого | | | 630 | 25.4 | 18.6 | 64 | 556 | 12.9 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 6.5 | | 11.8 | 49 | 0.1 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 155 | 13.5 | 13.2 | 10 | 213 | 13.7 |
| 2008 | 86 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 50 | 0.7 | 2.2 | 3.9 | 40 | 0.8 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ | 180 | 0.1 | | 7.7 | 32 | 0.6 |
| 2008 | КК | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.1 | 42 | 0 |
| Итого | | | 585 | 16.1 | 15.6 | 41.5 | 376 | 15.2 |
| Всего | | | | 58.8 | 52 | 168 | 1420 | 29.5 |

шеф-повар

Косарева Т.А.