



Утверждаю

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

# МЕНЮ

25 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,9	18,5	148	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,8	2,9	12,3	87	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>11,5</b>	<b>17</b>	<b>46,1</b>	<b>391</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	61	0,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>61</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	36	0,4	0,1	1,4	9	9
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,3	2	16,8	106	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	14	1,1	0,1	7,7	36	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	11,1	3,6	6,2	103	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	3,1	1,3	11,3	70	29,4
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,6	65	0
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>23</b>	<b>7,4</b>	<b>75</b>	<b>469</b>	<b>60,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЕЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,4	8,7	11,3	165	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	0,6	3,5	23	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8	33	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,4	43	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,1	1,6	43,4	204	0,1
<b>Итого</b>			<b>631</b>	<b>17,5</b>	<b>11,1</b>	<b>97</b>	<b>558</b>	<b>6,7</b>
<b>Всего</b>				<b>55,1</b>	<b>38,8</b>	<b>223</b>	<b>1479</b>	<b>69,1</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

## МЕНЮ

25 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,9	4,9	14,3	117	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,7	2,8	11,7	83	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>9,4</b>	<b>13,8</b>	<b>37</b>	<b>314</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,9	62	0,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>4,9</b>	<b>62</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	36	0,4	0,1	1,4	9	9
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,5	1,7	14,1	89	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	3,6	5	93	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,8	9,2	83	23,3
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		10,1	42	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>19,9</b>	<b>9,5</b>	<b>55,9</b>	<b>395</b>	<b>34,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,5	7,4	9,4	138	0,4
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	0,8	3,9	26	1,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,8	33	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	8,9	46	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,4	2,1	43,9	211	0,1
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>16,5</b>	<b>10,7</b>	<b>91</b>	<b>528</b>	<b>3,9</b>
<b>Всего</b>				<b>48,9</b>	<b>37,3</b>	<b>188,8</b>	<b>1299</b>	<b>39,6</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.