



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

28 декабря 2024 г.

Ясли 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	155	6	12,5	26,3	241	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	7,4	5,9	28,6	198	1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			389	16,2	24,5	65,9	553	1,6
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	151	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Итого			151	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	55	0,6	9,7	13,1	143	1,1
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	12,2	5,3	143	7,4
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	11,6	27,6	2,7	306	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4	8,5	27,3	203	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	13	55	1,4
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			610	22,4	59,2	78,3	947	10,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	85/40	12,9	23,3	15,8	331	5,6
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0,9	9,7	3,6	106	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,3		10,4	44	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,5	0,4	16	82	0
Итого			574	16,6	33,4	68,2	653	12,9
Всего				59,9	122	219,7	2246	26,2

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

28 декабря 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	7,1	8,5	21,6	191	0,8
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	6,3	6,3	20,9	166	1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			429	17,2	23	57,8	513	1,8
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4,6	4,9	7,2	91	0,8
Итого			149	4,6	4,9	7,2	91	0,8
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2,4	3,5	39	1
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,4	6,3	7,9	108	10,4
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	9,2	10,4	2,8	141	1,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,2	3,6	29,2	170	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,3	0,3	15,8	68	2,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	3,8	0,6	23,8	122	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			698	25,7	25	96,1	730	15,1
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	85/50	11,3	15,1	12	241	7,2
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	70	1	4,4	4,3	61	2,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		9,4	39	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,5	0,4	15,9	81	0
Итого			604	14,9	19,9	70,2	537	10,2
Всего				62,4	72,8	231,3	1871	27,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.