

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

10 января 2025 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	4,8	5,7	24	168	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,1	4,1	15,8	117	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	12,7	18	55,1	441	1,3
II Завтрак								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8	33	0
Итого			150	0,2		8	33	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1,2	2,9	27	13,8
2010	8	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	2,8	3,4	8,7	75	5,5
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,4	11,3	5,4	169	1,5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	4,8	18,3	130	8,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,7	45	0,9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,7	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			674	23,7	22,5	72,8	598	30,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	11	15,1	2,4	191	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	44	1,4	0,1	2,8	18	1,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,6	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			570	15,6	16,6	47,3	407	5,8
Всего				52,2	57,1	183,2	1479	37,2

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

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

МЕНЮ

10 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,9	4,5	20,3	137	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,7	3,8	14,4	106	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,8	68	0
Итого			352	10,4	14,4	45,6	356	0
II Завтрак								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		7,9	33	0
Итого			150	0,2		7,9	33	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	1,9	3,3	35	14,3
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	2,2	3,5	6,5	67	4,3
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,2	11,2	4,9	162	1,2
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,8	14,4	102	6,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,9	41	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,6	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			574	20,2	21,7	61,3	532	27,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	10,2	14,4	2,3	181	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	35	1,1	0,1	2,3	14	1,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170			6,1	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			541	13,4	15,4	41,8	365	5,4
Всего				44,2	51,5	156,6	1286	32,6

шеф-повар

Косарева Т.А.