



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

13 января 2025 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	150	4,3	6	13,9	128	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,9	4	14,6	110	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	11	16,1	39,5	352	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	99	3	3,2	4,8	61	0
Итого			99	3	3,2	4,8	61	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2,1	3,8	38	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,3	3,9	5,3	65	7,3
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	8	9,4	3,4	130	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,5	25,3	150	0
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8	33	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
Итого			550	18,1	20	62,7	513	9,4
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9,1	11,1	9,7	183	5,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	1,1	2,6	23	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,7	28	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
Итого			400	11,5	12,6	44,2	349	9
Всего				43,6	51,9	151,2	1275	18,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

13 января 2025 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	5,2	7,3	17	154	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,2	15,2	116	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	13,2	19,7	47,5	426	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	99	3	3,2	4,8	61	0
Итого			99	3	3,2	4,8	61	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,3	3,8	30	1,5
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,1	4,7	6,7	84	8,8
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,9	10	3,8	140	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,1	29,7	176	0
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		8,4	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12,1	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			649	22,2	21,8	77,6	608	11,3
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,8	13,8	11,4	221	6,8
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	2,3	3,9	41	2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,1	29	0,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
Итого			570	13,1	16,3	58,8	446	9,3
Всего				51,5	61	188,7	1541	20,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.