

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

14 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	6,2	21,2	164	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,8	31	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,7	2,7		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	12	10,5	44,2	327	0,7
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		5,2	22	11,3
Итого			100	0,1		5,2	22	11,3
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,4	0,1	1,3	8	8,5
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	3,6	11,5	93	5,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	11,4	11,2	10,8	190	15,2
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	2,4	3,7	41	0,8
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,3	58	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			646	20,7	19	59,3	502	29,7
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,5	48	0,1
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,3	5,9	2,4	140	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	150	3,1	5,2	16,9	128	7,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,5	39	0
Итого			598	19,1	11,3	46,1	386	7,9
Всего				51,9	40,8	154,8	1237	49,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,4	17,3	136	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,5	30	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		35	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			360	9,9	14,2	35,8	315	0,6
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		5,3	22	11,4
Итого			100	0,1		5,3	22	11,4
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,4	0,1	1,3	8	8,4
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,6	3,6	9,3	80	4,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	10,6	10,5	10	177	13,4
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,2	3,2	36	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	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			554	17,6	17,5	45,6	417	26,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,2	4,9	1,9	118	0,2
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2,3	3,9	12,4	95	5,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,5	39	0
Итого			558	15,8	9	51,7	372	9,6
Всего				43,4	40,7	138,4	1126	48,1

шеф-повар

Косарева Т.А.