

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

15 января 2025 г.

Сад 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,7	17	142	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,4	14	113	0,7
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
Итого			403	13	18,3	46,3	411	0,7
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	99	3	3,3	4,8	61	0,6
Итого			99	3	3,3	4,8	61	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,7	1,1	22	6,5
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,9	7,4	62	6
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	9,6	7,5	32,8	239	0,9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,6	49	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			600	16,7	13,9	78,3	517	14,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,3	14,8	2,7	185	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,5	2,2	3,9	38	1,8
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			570	12,1	17,2	65,5	469	6
Всего				44,8	52,7	194,9	1458	22,2

шеф-повар

Косарева Т. А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
Дикишева Е. В./



МЕНЮ

15 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	4,6	14,3	118	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,1	4,2	13,5	107	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			351	11,1	14,9	38,8	339	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	3,1	3,3	4,8	61	0,6
Итого			100	3,1	3,3	4,8	61	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,3	2,1	1,1	26	6,3
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,3	6,2	50	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	7,6	6,9	26,3	201	0,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,6	50	1,5
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			495	12,5	12,5	62,1	424	13,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,4	13,5	2,5	169	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,5	2	4	37	1,9
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		7,9	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ЯБЛОКО	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			627	11,7	16,1	54,5	416	15,8
Всего				38,4	46,8	160,2	1240	31

шеф-повар

Косарева Т. А.