

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

16 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	165	5,5	4,9	38,4	223	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,3	3,4	14,9	104	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	1,8	17,4	110	0
			415	15,5	12,7	70,7	471	0,7
Итого								
II Завтрак								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
			143	2,3	4,5	16,6	118	0
Итого								
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	55	0,9	1,9	3,2	35	8
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	4,3	1,9	14,8	95	4,7
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	13	9,8	23	233	9,7
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,8	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
			646	23,4	15,3	85,9	591	42,4
Итого								
Уплотнённый полдник								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	33	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	160/30	24,8	20,7	35,1	426	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,5	30	1,1
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
			650	28,8	22,2	63	572	1,5
Итого								
				70	54,7	236,2	1752	44,6
Всего								

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

16 января 2025 г.

Ясли 12 часов

бор-ник цеп-гур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,4	3,8	30,7	178	0
010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	3	3,1	12,6	90	0,5
008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		35	0,1
008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,3	13,1	82	0
ого			350	13,2	10,9	56,4	385	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	135	2,2	4,2	15,7	112	0
ого			135	2,2	4,2	15,7	112	0
Обед								
008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,2	3,3	38	7,3
012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	2	11,2	77	3,8
017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,5	10,1	20,9	227	8,9
010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,4	48	1,4
008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
ого			540	20	15,5	63,7	487	21,4
Уплотнённый полдник								
008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/25	23,4	19,4	31,4	394	0,4
012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,4	25	1
012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
ого			615	26,2	20,3	68	565	5,4
его				61,6	50,9	203,8	1549	27,4

шеф-повар

Косарева Т.А.