

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

17 января 2025 г.

## Ясли 12 часов

бор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5,1	13,7	118	0,4
012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,5	22,9	137	8,3
			<b>360</b>	<b>5,3</b>	<b>9,6</b>	<b>36,7</b>	<b>256</b>	<b>8,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	4,9	64	0,6
			<b>104</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>4,9</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,3		0,9	5	3,7
017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,8	4,7	9,1	94	4,5
010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,5	6,8	2,3	111	0,8
010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,7	27,5	176	0
017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,4	47	0,1
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
			<b>547</b>	<b>23,4</b>	<b>17,3</b>	<b>68,1</b>	<b>530</b>	<b>9,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	10,4	11,3	7,9	175	1,4
010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	2,1	7,3	53	3,3
010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,3	1,2	4,4	33	12
008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,6	27	0
008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
008		ЯБЛОКО	93	0,4	0,4	9,1	44	9,3
			<b>632</b>	<b>14,7</b>	<b>15,2</b>	<b>65,6</b>	<b>463</b>	<b>30</b>
				<b>46,6</b>	<b>45,5</b>	<b>175,3</b>	<b>1313</b>	<b>48,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

17 января 2025 г.

Сад 12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,8	6,3	16,5	143	0,5
391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,4	22,4	135	8,2
		<b>405</b>	<b>6,1</b>	<b>10,7</b>	<b>39</b>	<b>279</b>	<b>8,7</b>
<b>II Завтрак</b>							
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	104	3,2	3,4	4,9	64	0,6
		<b>104</b>	<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>4,9</b>	<b>64</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>							
К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,3		0,9	5	3,7
18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,7	5,9	10,7	114	5,3
55	ГУЛЯШ	40/40	11,5	7,5	2,8	128	0,9
74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,8	5,6	35,1	222	0
110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,3	52	0,2
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,9	61	0
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
		<b>666</b>	<b>29,9</b>	<b>20,7</b>	<b>86,8</b>	<b>664</b>	<b>10,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
83	КОТЛета "МОЗАИКА"	70	11,9	12,8	8,8	198	1,7
78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,8	2,5	9,3	67	4,2
82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2	5,8	49	15,4
430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	31	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
		<b>589</b>	<b>16,7</b>	<b>17,5</b>	<b>67,7</b>	<b>500</b>	<b>21,3</b>
			<b>55,9</b>	<b>52,3</b>	<b>198,4</b>	<b>1507</b>	<b>40,7</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.