

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

20 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,3	5,7	23,6	168	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,4	4,4	16,6	124	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			355	15	13,9	51,1	396	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7,6	32	0,1
Итого			100	0,3		7,6	32	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	41	0,6		3,5	17	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3,3	10,1	82	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10	12,9	4,8	176	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,7	25,6	153	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,4	48	1,4
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			551	20,6	21,1	72,3	573	8,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	12,1	17,2	2,8	214	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	21	0,7		1,4	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7	29	0,7
2008		ЯБЛОКО	98	0,4	0,4	9,6	46	9,8
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			634	15,3	18,5	51,9	442	15,3
Всего				51,2	53,5	182,9	1443	23,7

шеф-повар

Косарева Т. А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

20 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,4	6,8	28	201	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,7	4,7	18,1	134	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	2,8		36	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	17,5	15,9	61,3	467	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7,1	30	0,1
Итого			100	0,3		7,1	30	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	44	0,7		3,8	18	1,8
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,4	4,1	11	96	5,1
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,6	14,4	5,5	198	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	4,4	29,2	176	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			654	25	24,6	103,1	747	8,4
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,4	44	25,7
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	12,9	18,6	2,9	231	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	31	1	0,1	1,9	12	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			8,5	36	0,8
Итого			566	17,3	20,2	36,8	405	27,7
Всего				60,1	60,7	208,3	1649	36,3

шеф-повар

Косарева Т.А.