

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

21 января 2025 г.

Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	5	13,5	114	0,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,5	22,9	137	8,3
2010	97	ЧАЙ	170			0,1	1	0
Итого			360	5,1	9,5	36,5	252	8,7
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	153	2,5	4,8	17,8	126	0
Итого			153	2,5	4,8	17,8	126	0
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,9	3,1	34	12
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,7	11,9	91	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,1	6,5	5,9	138	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,5	20,5	124	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	11,5	49	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			565	20,6	16,9	69,8	533	36,6
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	125/30	7,4	16,3	12,5	228	7,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
2008		КИВИ	77	0,6	0,3	6	35	55,1
Итого			601	9,2	16,8	55,5	420	66,4
Всего				37,4	48	179,6	1331	111,7

шеф-повар

Косарева Т. А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

21 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	5,8	15,9	133	0,5
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,3	22,2	133	8,1
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>5,9</b>	<b>10,1</b>	<b>38,2</b>	<b>267</b>	<b>8,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	153	2,5	4,8	17,8	126	0
<b>Итого</b>			<b>153</b>	<b>2,5</b>	<b>4,8</b>	<b>17,8</b>	<b>126</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,7	3	32	12,1
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,4	4,6	14,3	113	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,9	7	6,7	154	8,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,5	22,1	131	11,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12	51	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,8	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>654</b>	<b>25</b>	<b>18,7</b>	<b>83</b>	<b>623</b>	<b>39,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/40	8,5	20,1	15,5	280	8,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,9	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
2008		КИВИ	77	0,6	0,3	6	35	55,1
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>10,4</b>	<b>20,6</b>	<b>59,6</b>	<b>477</b>	<b>67,9</b>
<b>Всего</b>				<b>43,8</b>	<b>54,2</b>	<b>198,6</b>	<b>1493</b>	<b>116,4</b>

шеф-повар

Косарева Т. А.