

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

22 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	4,8	15	119	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,7	2,8	11,4	82	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	9,6	13,7	37,4	315	1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	151	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Итого			151	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	4	36	1,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	5,8	2,1	14,4	100	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	9	8,1	10,2	149	0,6
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		9,3	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			465	18	12,4	54	403	3,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	10,1	4,2	5,4	100	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,3	9,1	78	23,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,4	31	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	8,9	46	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,6	2,1	44,1	214	0,1
2008		КИВИ	83	0,7	0,3	6,5	38	60
Итого			695	20,3	10,1	103,8	597	88,2
Всего				52,6	41,1	202,5	1408	93,6

шеф-повар

Косарева Т. А.

