

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

23 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	5,6	21,4	160	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,4	13,6	111	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>16,5</b>	<b>14,3</b>	<b>50,2</b>	<b>403</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,4	27	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>6,4</b>	<b>27</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	2,1	1,5	27	8,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,6	7,6	61	6,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	8,9	6,3	18,4	170	9
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>16</b>	<b>12,7</b>	<b>60,3</b>	<b>433</b>	<b>23,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,9	1,7	0,4	120	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,6	25,1	134	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
<b>Итого</b>			<b>571</b>	<b>21,5</b>	<b>4,5</b>	<b>84,4</b>	<b>499</b>	<b>4,5</b>
<b>Всего</b>				<b>54,3</b>	<b>31,5</b>	<b>201,3</b>	<b>1362</b>	<b>29,9</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	4,8	17,8	135	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,1	4,2	12,8	105	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2,1		28	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>13,5</b>	<b>12,2</b>	<b>41,5</b>	<b>337</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,2	26	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>6,2</b>	<b>26</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,4	2,3	1,5	29	8,4
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,6	6,6	55	5,6
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,6	6,7	17,5	167	8,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
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
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>13,8</b>	<b>12,7</b>	<b>47,4</b>	<b>367</b>	<b>22,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	55	9,4	4,2	5,5	110	0,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,9	2	20,1	107	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		7,1	30	14,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
2008		КИВИ	92	0,7	0,4	7,2	42	66
<b>Итого</b>			<b>598</b>	<b>13,4</b>	<b>6,8</b>	<b>70,8</b>	<b>422</b>	<b>85</b>
<b>Всего</b>				<b>41</b>	<b>31,7</b>	<b>165,9</b>	<b>1152</b>	<b>108,9</b>

шеф-повар

Косарева Т. А.