



Утверждаю



заведующий
№3 "Лукошко"
Никишева Е. В./

МЕНЮ

24 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	6,5	27	188	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,7	4,7	17,5	131	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3,7	1,6	15,2	96	0
			406	13,9	19,4	59,8	475	1,4
Итого								
II Завтрак								
		СНЕЖОК	162	2,6	5	18,8	133	0
			162	2,6	5	18,8	133	0
Итого								
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,5	0,1	1,8	11	11,9
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,4	8,5	61	5,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,9	4,3	5,9	114	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,3	5,4	18,8	137	8,7
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	13,3	56	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
			681	23,7	14,1	74,5	528	27,8
Итого								
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/30	29,5	20,2	45	480	0,4
2008	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,6	30	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2012	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
2008			677	33,5	21,7	87,2	683	5,6
Итого								
Всего								
				73,7	60,2	240,3	1819	34,8

шеф-повар

Косарева Т.А.



МЕНЮ

24 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Утверждаю
заведующий
№3 "Лукошко"
Лукошова Е. В./

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,6	5	23	155	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,5	4,5	16,5	125	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			354	11,9	15,6	50,5	394	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	162	2,6	5	18,8	133	0
Итого			162	2,6	5	18,8	133	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	48	0,5	0,1	1,8	12	11,9
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1	2,1	6,5	50	4,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	5,8	5,1	114	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,8	14,4	102	6,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,1	52	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,8	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			572	18,2	13,2	61,4	451	24,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/25	27,8	19,3	41,8	452	0,4
			50	0,6		5,6	26	1
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	170			0,1	1	0
2012	391	ЧАЙ	22	2,1	0,9	8,7	55	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008		ЯБЛОКО	721	30,9	20,6	88,3	671	15,3
Итого				63,6	54,4	219	1649	41,6
Всего								

шеф-повар

Косарева Т.А.