



Утверждаю

заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
Чикишева Е. В./

МЕНЮ

27 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	6,3	14,9	136	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,1	4,1	15,5	115	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			351	11,4	16,5	41,4	365	0,5
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	154	4,8	5	7,4	94	0
Итого			154	4,8	5	7,4	94	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,8	3,9	35	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,7	5,1	55	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,8	9	3,5	127	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,4	25,5	150	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	47	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			550	18	18,1	66	511	10,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9,2	11,7	10,2	190	5,8
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	1,8	2,7	30	1,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		7	29	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2008		ЯБЛОКО	101	0,4	0,4	9,9	47	10,1
Итого			611	11,7	14,1	60,5	429	22,3
Всего				45,9	53,7	175,3	1399	33,5

шеф-повар

Косарева Т. А.



Утверждаю



заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
Чикишева Е. В./

МЕНЮ

27 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	7,1	16,6	152	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,4	4,3	15,9	121	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	13,3	19,6	47,8	429	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	154	4,8	5	7,4	94	0
Итого			154	4,8	5	7,4	94	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,5	3,6	31	1,4
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,1	3,6	6,6	72	8,9
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,3	10,3	4,5	149	1,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4	30,2	178	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12	51	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	22,7	21,3	82,5	627	13
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	11,1	13,4	11,9	222	6,9
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	2,6	3,9	43	2,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,5	32	0,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
Итого			570	13,4	16,2	60,2	455	9,7
Всего				54,2	62,1	197,9	1605	22,7

шеф-повар

Косарева Т. А.