



Утверждаю



заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

28 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5,4	19,1	145	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,7	31	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,9		38	0,1
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			362	10,6	14,4	37,8	328	0,6
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		6,2	25	14,8
Итого			100	0,1		6,2	25	14,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,5	0,1	1,6	10	10,3
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	2,9	9,4	74	4,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,2	11,2	8,5	179	11,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,2	3	36	0,5
2008	402	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
Итого			551	18,4	17,5	44,3	415	26,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,4	5,4	2,2	125	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2,3	3,8	12,6	95	5,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,7	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2008		ЯБЛОКО	94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
Итого			654	16,5	9,8	62,4	427	19,2
Всего				45,6	41,7	150,7	1195	61,1

шеф-повар

Косарева Т.А.