



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

МЕНЮ

29 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	5,9	17,4	145	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,5	14	114	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	13,4	18,6	46,7	415	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Итого			101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,6	1,2	22	6,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	3	7,2	61	5,7
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	145	9,7	7,5	30,2	230	0,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,1	51	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			598	16,9	14	76,8	513	14,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	15,3	2,5	192	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	3	6,2	55	2,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	111	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ	70	8,2	6,2	19,8	178	0,4
Итого			661	21,7	24,7	87,8	673	7,4
Всего				55,1	60,6	216,2	1663	24,2

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

29 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,1	14,3	122	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,3	4,3	13,8	110	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	11,4	15,5	39,1	346	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Итого			101	3,1	3,3	4,9	62	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,9	1,2	24	6,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2	6,1	47	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	7,9	6,8	24,6	194	0,7
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			500	12,8	11,9	59,9	409	13,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,2	14,4	2,2	180	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,4	4,3	42	1,9
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,2	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
2010	111	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ	70	8,3	6,3	20	179	0,4
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52	11
Итого			711	21	23,7	76,5	621	17,5
Всего				48,3	54,4	180,4	1438	33

шеф-повар

Косарева Т.А.