

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

9 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 | 35 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 5,4 | 5 | 21,1 | 152 | 0 |
| 2010 | 100 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,6 | 4,6 | 14,8 | 119 | 0 |
| 2008 | 2 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 11 | 2,8 | 2,8 | | 37 | 0,1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 26 | 2,7 | 1,1 | 10,9 | 69 | 0 |
| Итого | | | 367 | 15,5 | 13,5 | 46,8 | 377 | 0,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2017 | 110 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 100 | 0,3 | | 7,2 | 30 | 0,1 |
| Итого | | | 100 | 0,3 | | 7,2 | 30 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ | 52 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 21 | 2,1 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 150 | 1,3 | 1,4 | 5 | 39 | 6,4 |
| 2010 | 57 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 145 | 8,2 | 6,6 | 17,3 | 164 | 8,6 |
| 2010 г | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 5,1 | 21 | 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 | | | 537 | 13,7 | 9,2 | 48,8 | 342 | 17,1 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 22,4 | 90 | 4 |
| 2010 | 53 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 55 | 9,2 | 1,8 | 7,5 | 97 | 2,3 |
| 2010 | 73 | РИС ОТВАРНОЙ | 80 | 1,8 | 2,4 | 19,4 | 107 | 0 |
| 2017 | 113 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,4 | 40 | 34,6 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,4 | 0,2 | 8,9 | 45 | 0 |
| 2008 | | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ | 90 | 0,5 | 0,2 | 17,1 | 74 | 1,4 |
| Итого | | | 597 | 13,1 | 4,7 | 84,7 | 453 | 42,3 |
| Всего | | | | 42,6 | 27,4 | 187,5 | 1202 | 59,6 |

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

9 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 | 35 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 6,6 | 6,3 | 24,3 | 181 | 0 |
| 2010 | 100 | КАКАО С МОЛОКОМ | 190 | 4,9 | 4,9 | 15,1 | 123 | 0 |
| 2008 | 2 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 11 | 2,8 | 2,8 | | 37 | 0,1 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 37 | 3,7 | 1,6 | 15,2 | 96 | 0 |
| Итого | | | 418 | 18 | 15,6 | 54,6 | 437 | 0,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2017 | 110 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 100 | 0,3 | | 6,7 | 29 | 0,1 |
| Итого | | | 100 | 0,3 | | 6,7 | 29 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ | 52 | 0,8 | 0,1 | 4,5 | 21 | 2,1 |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 180 | 1,6 | 1,2 | 6,9 | 46 | 8,6 |
| 2010 | 57 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 11,9 | 10,9 | 20,7 | 229 | 10,2 |
| 2010 г | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 7,7 | 31 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 32 | 2,1 | 0,3 | 13,3 | 68 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 21 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82 | 0 |
| Итого | | | 645 | 19,6 | 13,9 | 66,2 | 477 | 20,9 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 22,4 | 90 | 4 |
| 2008 | 229 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ | 70 | 18,4 | 1,7 | 0,5 | 123 | 0,6 |
| 2010 | 73 | РИС ОТВАРНОЙ | 100 | 2,2 | 3,1 | 23,9 | 133 | 0 |
| 2010 | 93 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 180 | | | 28,6 | 115 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 22 | 1,4 | 0,2 | 8,9 | 45 | 0 |
| Итого | | | 572 | 22 | 5 | 84,3 | 506 | 4,6 |
| Всего | | | | 59,9 | 34,5 | 211,8 | 1449 | 25,7 |

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.