

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

10 февраля 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	6,1	14,1	131	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,5	4,5	15,3	120	0,8
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	11,8	16,7	40,4	365	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,4	3,6	5,3	68	0
Итого			110	3,4	3,6	5,3	68	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,9	38	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,9	5,1	56	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,9	9,5	3,2	130	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,8	25,2	153	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,1	11,3	48	6,4
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	18,1	19,4	65,6	522	15,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9,3	12	9,8	192	5,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	45	0,6	1,4	2,6	26	1,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,2	30	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
2010	105	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	11	6,4	39,1	256	0,1
Итого			596	22,3	20	89,6	637	12,4
Всего				55,6	59,7	200,9	1592	29,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

**МЕНЮ**

10 февраля 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	7,1	15,9	147	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,1	4,1	15	113	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	12,8	19,4	46,2	416	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	110	3,4	3,6	5,3	68	0
Итого			110	3,4	3,6	5,3	68	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,6	3,8	33	1,6
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3	3,7	6,8	75	9
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,1	10,3	4,1	147	1,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,1	29,9	177	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,1	10,7	46	7,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			651	22,4	21,5	81,1	625	19,2
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	11	14	11,2	224	7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	2,8	4	45	2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,5	31	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
2010	105	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	10,5	5,7	38,8	248	0,1
Итого			651	23,6	22,7	98	703	9,9
Всего				62,2	67,2	230,6	1812	29,1

шеф-повар

Косарева Т.А.