



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

30 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	5,3	34,3	208	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	3,1	3,2	13,3	95	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			400	14,8	12,9	65	448	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	134	2,2	4,2	15,6	111	0
Итого			134	2,2	4,2	15,6	111	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,8	0,7	3	23	12,5
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,4	1	12,6	75	4,4
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	13,3	7	21,6	207	9
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			637	22,8	10,4	82,3	533	45,9
Уплотнённый полдник								
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,4	29	0
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	155/30	25	20,8	33,9	424	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,2	29	1,2
2012	391	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			645	29	22,3	60,7	565	1,6
Всего				68,8	49,8	223,6	1657	48,2

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

30 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4	4,2	27,5	167	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	11,8	85	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			340	12,5	11,1	52,4	369	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	134	2,2	4,2	15,5	110	0
Итого			134	2,2	4,2	15,5	110	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,8	3	33	12,4
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	2	11,1	77	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	10	19,9	222	8,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,9	46	1,2
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			535	19,8	15	61,8	475	25,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/25	23,4	19,9	32,5	404	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		4,9	23	1
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			615	26,1	20,8	68,6	572	5,4
Всего				60,6	51,1	198,3	1526	31,8

шеф-повар

Косарева Т.А.