

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	150	4	4,7	13,1	112	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	165	4,3	4,1	13,1	106	0,6
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			345	11,1	14,9	37,2	332	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	102	3,1	3,3	4,9	63	0,6
Итого			102	3,1	3,3	4,9	63	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,5	30	8,9
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,2	6,2	49	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,4	6,7	24,4	195	0,7
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	48	1,3
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			510	13,4	12,5	60,2	419	15,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,3	12,8	2	161	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,2	4,5	41	2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,2	9,4	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9	46	0
2010	111	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ	70	8	6,1	19,4	174	0,3
2008		ЯБЛОКО	135	0,5	0,5	13,3	64	13,5
Итого			727	20	21,8	80	615	20
Всего			47,6	52,5	182,3	1429	37,4	

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.



Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,7	5,6	15,9	136	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,3	4,2	13,5	109	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			397	12,8	18	44,7	401	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	50	0,4	1,6	1,5	23	8,9
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	2,5	7,2	57	5,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	145	10,1	7,9	30,2	234	0,9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,7	49	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	13,5	69	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			608	17,4	13,9	77,2	514	17,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,1	14,3	2,2	179	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	3,2	6,3	57	2,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9	46	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	111	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ	65	7,9	6	19	170	0,3
Итого			647	20,4	23,7	87,2	656	7,3
Всего				53,7	58,9	214	1633	26,4

шеф-повар

Косарева Т.А.