



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	6,8	16	146	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,3	26	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	9	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,8	1,6	15,7	99	0
Итого			403	9,1	15	38,1	331	0,6
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
Итого			156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	58	0,5	0,1	1,4	8	5,8
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,4	5,4	11,1	111	5,5
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	10,8	6,9	4,2	125	1,4
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,9	5,7	35,5	225	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		11,6	49	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			688	29,3	19,8	89,6	665	12,9
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛО	155/30	11,7	13,7	38,2	318	0,9
2008	430	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19					0
Итого			584	11,8	13,7	66,6	433	0,9
Всего				55	53,6	201,8	1525	15,2

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чижишева Е. В./

# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,8	13,4	123	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,1	25	0
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			350	7,3	11,9	30,5	262	0,5
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
Итого			156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
<b>Обед</b>								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	58	0,5	0,1	1,4	8	5,8
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,8	4,8	9,1	95	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	6,6	2,3	109	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,6	27,5	175	0
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,9	46	0,1
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			568	23,5	17,2	68,1	530	11,1
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛО	145/25	11,1	12,7	34,7	292	0,8
2008	430	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19					0
2008		ЯБЛОКО	132	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			691	11,7	13,2	70,1	445	18
Всего				47,3	47,4	176,2	1333	30,4

шеф-повар

Косарева Т.А.