



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

МЕНЮ

17 февраля 2025 г.

Сад 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,3	6,7	28,2	200	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,6	4,6	17,6	130	0,8
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,7	2,7		36	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			413	17,4	22,2	61,1	522	0,9
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		7,7	32	0,1
Итого			100	0,3		7,7	32	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	43	0,7		3,7	18	1,7
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,3	3,9	11,4	96	4,9
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,7	13,7	5,9	193	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,2	4	29,3	174	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,4	59	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			646	24,9	23,3	103,1	736	8,1
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	10	42	23,3
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	12,8	17,7	2,9	222	0,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	31	1	0,1	1,9	12	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8,4	35	0,9
Итого			566	17,2	19,3	36,3	393	25,6
Всего				59,8	64,8	208,2	1683	34,7

шеф-повар

Чикишева Е. В.

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

17 февраля 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,2	5,3	23,8	165	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,2	4,3	15,7	119	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,3		31	0,1
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			360	14,5	18	50,5	429	1,3
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		8	34	0,1
Итого			100	0,3		8	34	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3	9,7	77	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	9,9	13	4,8	176	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,8	25,2	153	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,5	53	1,8
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	20,5	21,1	72,5	572	8,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	12,2	17	2,7	212	0,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	21	0,7		1,4	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			7,1	30	0,7
2008		ЯБЛОКО	132	0,5	0,5	12,9	62	13,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			668	15,5	18,4	55,2	457	18,9
Всего				50,8	57,5	186,2	1492	28,9

шеф-повар

Косарева Т. А.