

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

18 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 | 46 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО | 150/25 | 22,3 | 18 | 32,1 | 376 | 0,3 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ | 170 | | | 0,1 | 1 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 26 | 2,7 | 1,1 | 10,9 | 69 | 0 |
| Итого | | | 371 | 25 | 19,1 | 43,1 | 446 | 0,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК | 115 | 1,9 | 3,6 | 13,4 | 95 | 0 |
| Итого | | | 115 | 1,9 | 3,6 | 13,4 | 95 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,7 | 1,8 | 2,9 | 32 | 10,9 |
| 2017 | 14 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ | 150 | 2,8 | 3,8 | 11,9 | 91 | 5,7 |
| 2010 | 62 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 60 | 11,1 | 6,5 | 5,7 | 138 | 7,1 |
| 2010 | 77 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 120 | 2,5 | 3,4 | 20,5 | 123 | 10,4 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,2 | 47 | 1,4 |
| 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 | | | 560 | 20,6 | 16,7 | 69,1 | 528 | 35,5 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | | | 22,4 | 90 | 4 |
| 2010 | 3 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 115/30 | 6,1 | 13,9 | 13 | 203 | 7 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | | 6,2 | 25 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,4 | 0,2 | 8,7 | 45 | 0 |
| Итого | | | 516 | 7,5 | 14,1 | 50,3 | 363 | 11 |
| Всего | | | | 55 | 53,5 | 175,9 | 1432 | 46,8 |

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В.



МЕНЮ

18 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 46 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО | 160/30 | 23,5 | 18,5 | 35,4 | 397 | 0, |
| 2010 | 97 | ЧАЙ | 180 | 0,1 | | 0,1 | 1 | |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 37 | 3,7 | 1,6 | 15,2 | 96 | |
| Итого | | | 407 | 27,3 | 20,1 | 50,7 | 494 | 0, |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК | 115 | 1,9 | 3,6 | 13,4 | 95 | |
| Итого | | | 115 | 1,9 | 3,6 | 13,4 | 95 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,6 | 1,5 | 2,7 | 28 | 10,7 |
| 2017 | 14 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3,6 | 5,3 | 14,6 | 122 | 7,1 |
| 2010 | 62 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 70 | 12,9 | 6,7 | 6,8 | 151 | 8,1 |
| 2010 | 77 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,8 | 3,7 | 22,6 | 135 | 11,4 |
| 2010 | 90 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,2 | 0,2 | 12,4 | 53 | 1,8 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 32 | 2,1 | 0,3 | 13,1 | 67 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 21 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82 | 0 |
| Итого | | | 653 | 25,4 | 19,1 | 85,3 | 638 | 39,1 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 410 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,2 | | 9,4 | 38 | 0 |
| 2010 | 3 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ | 145/40 | 7,8 | 18,4 | 16,4 | 265 | 8,9 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 7,3 | 29 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 21 | 1,4 | 0,2 | 8,7 | 45 | 0 |
| Итого | | | 566 | 9,5 | 18,6 | 41,8 | 377 | 8,9 |
| Всего | | | | 64,1 | 61,4 | 191,2 | 1604 | 48,3 |

шеф-повар

Косарева Т.А.