



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

19 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4	4,8	15,5	122	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,5	2,6	11,5	80	0,4
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	9,3	13,5	38	316	0,9
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	151	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Итого			151	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2,2	4	39	1,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	5,8	2,2	14,1	99	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,9	8,3	10,2	152	0,7
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		10,1	42	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			465	17,9	13	54,5	411	3,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9	3,4	5,5	90	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,8	9,3	83	23,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,8	33	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,5	2,2	45	216	0,1
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
Итого			705	18,9	9,8	115,4	629	29,9
Всего				50,8	41,2	215,2	1449	35,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

19 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,9	19,9	154	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	11,9	84	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	11,5	16,9	47,1	394	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	152	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Итого			152	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,8	3,8	34	1,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	6,9	2,7	17,2	121	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8,2	39	0
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	11,1	10,3	10,4	180	0,7
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	64	0
Итого			585	21,7	15,2	71	518	24,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,8	33	0,7
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	10,6	4,3	6	106	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	4,4	11,3	99	29,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	43	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,1	2,1	43,7	210	0,1
Итого			680	20,2	11	99,5	581	34,3
Всего				58,1	48	224,9	1586	60,4

шеф-повар

Косарева Т. А.