

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

20 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	4,5	15,6	121	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4	3,8	12,8	102	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,1	2,1		28	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>13</b>	<b>11,5</b>	<b>39,3</b>	<b>320</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,6	28	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>6,6</b>	<b>28</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,1	1,1	26	6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,4	5,1	48	6,5
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	6,7	17,4	170	8,5
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>14,6</b>	<b>12,3</b>	<b>45,4</b>	<b>360</b>	<b>21</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60	9,7	4,8	7,7	128	1,9
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,9	2,6	20,3	112	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	7,8	33	18,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,1	0,2	6,7	35	0
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
<b>Итого</b>			<b>596</b>	<b>13,3</b>	<b>7,9</b>	<b>82</b>	<b>472</b>	<b>25,9</b>
<b>Всего</b>				<b>41,2</b>	<b>31,7</b>	<b>173,3</b>	<b>1180</b>	<b>48,1</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.



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

# МЕНЮ

20 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,5	18,8	146	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,1	4	13,5	106	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			390	15,3	13,7	47,5	382	1,2
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,5	27	0,1
Итого			100	0,2		6,5	27	0,1
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	2,4	1,2	29	6,7
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	3,1	6,3	61	7
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	9,8	7,5	18,6	183	9,1
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,3	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	10,1	52	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			608	16,4	14,6	56,6	436	22,8
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	18,1	1,7	0,4	121	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,9	25	137	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,1	0,2	7	36	0
Итого			567	21,5	4,8	83,1	498	4,5
Всего				53,4	33,1	193,7	1343	28,6

шеф-повар

Косарева Т.А.