

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 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		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	7,3	17,6	158	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,5	4,6	16,1	124	0
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	13,7	20,1	49	438	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	4,8	5	7,5	95	0
Итого			155	4,8	5	7,5	95	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	45	0,7	1,6	4,5	36	1,7
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	4,1	7,5	83	10,8
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,1	10,3	4,1	146	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	3,9	30	176	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,9	51	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,6	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			659	22,9	21,8	84,7	644	15
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,7	13,8	11,3	221	6,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	70	0,9	3,1	4,6	50	2,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,2		8,2	34	1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9,1	47	0
Итого			582	13,2	17,1	61,5	466	10
Всего				54,6	64	202,7	1643	25

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	6,3	15	136	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,3	4,3	16	120	0
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	11,6	16,7	42	370	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	4,8	5	7,5	95	0
Итого			155	4,8	5	7,5	95	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	4	36	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,8	5,3	56	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	8	9,3	3,6	131	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,6	25,3	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	1,3
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	18,1	18,8	66,6	520	10,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	8,9	11,1	9,8	183	5,6
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	45	0,6	2,6	3	38	1,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		8,1	34	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9,1	47	0
2008		ЯБЛОКО	117	0,5	0,5	11,5	55	11,7
Итого			634	11,6	14,4	63,9	447	24,1
Всего				46,1	54,9	180	1432	34,7

шеф-повар

Косарева Т.А.