

Утверждаю

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



# МЕНЮ

3 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,9	6,3	26,3	187	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,4	4,4	16,6	123	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,9		38	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			415	16,9	21,8	58,2	504	0,1
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,7	28	0,1
Итого			100	0,2		6,7	28	0,1
<b>Обед</b>								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	42	0,6		3,6	17	1,7
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,3	3,8	11	92	5,1
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	12,3	14,7	5,9	203	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	4,1	29,5	175	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,9	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			654	25,6	24,3	104,3	749	8,3
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,9	41	23,1
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	17,8	2,8	223	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	31	1	0,1	1,9	12	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			8,2	34	0,7
Итого			562	17,1	19,4	35,9	392	25
Всего				59,8	65,5	205,1	1673	33,5

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий  
№3 "Лукошко"  
Икишева Е. В./

# МЕНЮ

3 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5,1	22,3	155	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,2	4,1	15,7	117	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,8		37	0,1
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
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>14,7</b>	<b>18,1</b>	<b>49</b>	<b>423</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,8	28	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,2</b>		<b>6,8</b>	<b>28</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	2,9	10,1	79	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,1	12,9	4,5	175	1,2
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	11,6	50	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,6	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>562</b>	<b>21,3</b>	<b>20,7</b>	<b>76,2</b>	<b>590</b>	<b>8,2</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12	16,8	2,6	210	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	21	0,6		1,3	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		6,7	28	0,6
2008		ЯБЛОКО	129	0,5	0,5	12,7	61	12,9
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>15,3</b>	<b>18,2</b>	<b>54,4</b>	<b>452</b>	<b>18,3</b>
<b>Всего</b>				<b>51,5</b>	<b>57</b>	<b>186,4</b>	<b>1493</b>	<b>26,7</b>

шеф-повар

*Т.А. Косарева*

Косарева Т.А.