



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

# МЕНЮ

4 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	140/30	20,6	16,5	32,3	354	0,3
2010	97	ЧАЙ	200	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	24,4	18,1	47,6	451	0,3
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	103	1,7	3,2	12	85	0
Итого			103	1,7	3,2	12	85	0
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,7	2,9	32	11,7
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,4	5,1	14,4	117	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,6	7,2	6,3	152	8
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,8	22,1	134	11,2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,8	50	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	24,7	19,7	82,8	629	39,5
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,6	40	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/40	9	21,3	15,5	291	8,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
Итого			570	10,6	21,5	40,8	403	8,8
Всего				61,4	62,5	183,2	1568	48,6

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю



заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

**МЕНЮ**  
4 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	130/25	19,1	15,8	28,8	330	0,3
2010	97	ЧАЙ	180			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			360	21,8	16,9	39,8	400	0,3
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК	103	1,7	3,2	12	85	0
Итого			103	1,7	3,2	12	85	0
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,8	3	32	11,6
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,6	12	90	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	10,8	6,2	5,7	134	7,1
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,3	20,5	122	10,3
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	47	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			565	20,2	16,1	69,2	522	36
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	6,9	16,4	12,4	227	7,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,4	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
2008		КИВИ	88	0,7	0,4	6,9	40	63,5
Итого			608	8,9	17	56,2	424	74,6
Всего				52,6	53,2	177,2	1431	110,9

шеф-повар

*Косарева Т.А.*

Косарева Т.А.