



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

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5	15,9	127	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,7	2,9	11,7	84	0,5
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	9,8	14	38,6	325	1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	154	4,8	5	7,4	94	0,8
Итого			154	4,8	5	7,4	94	0,8
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,7	3,8	34	1,2
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	5,8	2,5	14,3	101	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	9,1	8,2	10	150	0,7
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,8	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			465	18	12,7	53	400	3,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,6	4	4	90	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,5	9,1	79	23,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,1	30	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,4	2,6	42,2	210	0,1
2008		КИВИ	76	0,6	0,3	6	35	55
Итого			686	19,4	10,6	98,9	576	83,3
Всего				52	42,3	197,9	1395	88,7

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

5 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	6,1	20,3	158	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3	12,3	89	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	12	17,3	47,9	403	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	153	4,7	5	7,4	94	0,8
Итого			153	4,7	5	7,4	94	0,8
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,7	3,7	34	1,2
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	6,8	2,7	16,7	118	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8,1	38	0
2010	64	"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,6	9,8	11,6	177	0,7
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			19	80	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	62	0
Итого			585	21	14,6	71,3	509	24,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	33	0,7
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	11,3	4,4	4,6	103	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	4,3	11,1	97	29,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,2	2,1	41,5	201	0,1
Итого			680	21	11	95,6	566	34,3
Всего				58,7	47,9	222,2	1572	60,3

шеф-повар

Косарева Т.А.