



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

# МЕНЮ

6 февраля 2025 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,6	5,2	16,8	133	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,3	4,3	13,3	108	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,7	1,7		23	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			<b>352</b>	<b>13,3</b>	<b>12,3</b>	<b>41</b>	<b>333</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6	26	0,1
Итого			<b>100</b>	<b>0,3</b>		<b>6</b>	<b>26</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,3	1,9	1,4	25	7,5
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,2	5	46	6,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	6,8	17,3	172	8,6
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	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			<b>540</b>	<b>14,6</b>	<b>12</b>	<b>45,5</b>	<b>359</b>	<b>22,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60	10	4,8	10,5	137	0,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,3	19,5	106	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		7,4	31	16,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2008		КИВИ	80	0,6	0,3	6,3	37	57,6
Итого			<b>480</b>	<b>14,3</b>	<b>7,8</b>	<b>68,8</b>	<b>426</b>	<b>75,8</b>
Всего				<b>42,5</b>	<b>32,1</b>	<b>161,3</b>	<b>1144</b>	<b>99,5</b>

шеф-повар

Косарева Т. А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

# МЕНЮ

6 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	5,6	6	20,1	158	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	4,5	13,8	114	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	16,2	14,4	49,1	398	1,4
<b>II Завтрак</b>								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,5	27	0,1
Итого			100	0,3		6,5	27	0,1
<b>Обед</b>								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	1,3	1,4	20	7,7
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	2,2	5,9	50	6,6
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	9,6	5,4	18,5	164	9,1
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,9	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			609	16,5	10,6	57,8	405	23,4
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,5	1,6	0,4	117	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	3,2	24,8	138	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2008		КИВИ	80	0,6	0,3	6,3	37	57,6
Итого			650	21,7	5,3	89,9	535	62,1
Всего				54,7	30,3	203,3	1365	87

шеф-повар

Косарева Т. А.