



Утверждаю

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



МЕНЮ

7 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	6,4	28,4	195	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,1	5	17,9	137	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			409	14,7	19,6	61,6	488	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	200	3,3	6,2	23,3	165	0
Итого			200	3,3	6,2	23,3	165	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,6	0,1	2,1	13	13,8
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	3,6	3,1	8	74	5,2
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	85	12,9	4,9	5,6	120	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,1	4,7	18,3	128	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,9	55	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,7	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			693	25,8	14,7	73,7	542	29,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	165/30	28,6	20,4	46,9	488	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,6	30	1,2
2012	391	ЧАЙ	200			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			686	32,5	21,9	89,1	691	5,6
Всего				76,3	62,4	247,7	1886	36,4

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

7 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,8	5,3	23,7	163	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,7	4,8	15,9	125	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			365	12,3	16,2	50,6	402	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	200	3,3	6,2	23,3	165	0
Итого			200	3,3	6,2	23,3	165	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0,6	0,1	2,1	13	13,7
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,4	7,3	73	4,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	5,7	5,1	113	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,7	14,6	101	6,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11	46	1,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	13,5	69	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			581	20,2	14,2	62,3	470	26,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	160/25	27,4	19,6	45,1	468	0,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		6,1	28	1
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			636	30,1	20,5	82,4	642	5,4
Всего				65,9	57,1	218,6	1679	33

шеф-повар

Косарева Т.А.