



Утверждаю

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

МЕНЮ

11 марта 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,7	6	20,7	160	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,8	23	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2		26	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			400	11,5	9,6	41,7	305	0,7
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,1	17	11,3
Итого			100	0,1		4,1	17	11,3
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	175	3,7	3,9	10,4	93	4,6
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	11,1	11,1	10,3	185	12,8
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	45	0,6	2,4	3,5	40	0,8
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,2	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,8	0,3	11,1	57	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			625	20,8	19,2	56,1	492	28,3
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		9,3	39	0,1
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	14,2	5,6	2,4	138	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	135	2,9	4,7	15,5	116	6,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,4	38	0
Итого			583	18,8	10,5	40,4	354	7,1
Всего				51,2	39,3	142,3	1168	47,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

11 марта 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5,3	16,6	133	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		5,4	22	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,7	1,7		23	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			354	9,1	13,1	33	292	0,5
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,7	20	12
Итого			100	0,1		4,7	20	12
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,4	0,1	1,5	10	10,2
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3	9,6	76	4,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,3	9	8,8	161	11,4
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,2	3,2	37	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			0,8	3	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			551	18,4	15,4	40,8	384	26,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,3	5,4	2,3	125	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	100	2,1	3,3	11,3	85	4,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		5,4	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,4	38	0
Итого			548	15,7	8,9	48,8	360	9,2
Всего				43,3	37,4	127,3	1056	48,2

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.