

Утверждаю

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



МЕНЮ
12 марта 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	5,9	18,7	152	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,5	13,2	112	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	13,8	18,6	47,2	420	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	102	3,1	3,4	4,9	63	0,6
Итого			102	3,1	3,4	4,9	63	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	1,3	1,1	18	0
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	3	7,4	63	5,1
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	130	8,5	6,7	29,1	214	0,1
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		11,3	48	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	64	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			581	16	12,7	74,5	489	12,2
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,3	39	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,1	16,7	2,6	208	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	65	1	2,6	6,5	53	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2010	111	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ	75	10,6	7,3	26,6	224	0
Итого			660	25,2	26,8	81,9	681	3
Всего				58,1	61,5	208,5	1653	18

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

12 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	4,8	15,8	127	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,4	4,3	12,8	107	0,7
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	11,6	15,2	39,6	348	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	102	3,1	3,4	4,9	63	0,6
Итого			102	3,1	3,4	4,9	63	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,1	1,2	27	6,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,2	6,1	48	4,9
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,4	6,4	24,2	192	0,7
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,4	48	0,1
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			500	13,6	11,8	59,8	412	12,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	15,3	2,5	192	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	45	0,7	2	4,8	41	2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		8	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2010	111	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С РЫБОЙ, ЛУКОМ	70	10,7	7,2	26,8	225	0,7
Итого			615	24	24,7	72,8	623	6,7
Всего				52,3	55,1	177,1	1446	21

шеф-повар

Косарева Т.А.