

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

13 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,9	4,9	34,9	208	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	200	2,7	2,7	8,9	71	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			400	14,4	12	61,2	423	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	127	2,1	4	14,8	105	0
Итого			127	2,1	4	14,8	105	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,6	1,1	2,1	22	10,1
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,2	1,3	12,1	74	4,1
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,2	7,4	20,2	200	8,9
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,7	0,3	10,9	56	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			590	20,9	11,5	75,5	506	41,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	13,8	14,8	28,8	304	0,8
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		ЯБЛОКО	103	0,4	0,4	10,1	49	10,3
Итого			671	17,5	16,6	74,6	526	15,1
Всего				54,9	44,1	226,1	1560	56,8

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4	3,9	28	167	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,7	2,7	8,5	70	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			350	12,5	10,6	49,6	354	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	127	2,1	4	14,8	105	0
Итого			127	2,1	4	14,8	105	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3	33	10,9
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	1,5	11,3	73	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,8	19,9	221	8,5
2010	90	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	47	1,4
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			530	19,8	14,4	62,2	471	24,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/25	13	17,2	27,5	316	0,8
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	103	0,4	0,4	10,1	49	10,3
Итого			651	15,6	18,5	68,8	511	15,1
Всего				50	47,5	195,4	1441	40,3

шеф-повар

Косарева Т.А.