

Утверждаю



заведующий
ИДОУ №3 "Лукосшко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

14 марта 2025 г.

Если 12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,4	14,4	125	0,5
391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,3	4,6	23,5	141	8,6
		365	5,7	10	38	267	9,1
II Завтрак							
434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	149	4,6	4,9	7,2	92	0,8
		149	4,6	4,9	7,2	92	0,8
Обед							
К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	6,7	9,6	115	4,6
55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	7,1	2	112	0,8
74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	7,9	27,6	205	0
90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	48	1,3
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
		550	23,1	22,9	68,6	583	10,7
Уплотнённый полдник							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	9,2	11,6	6	165	1,4
78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	1,2	7,5	45	3,5
82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,3	1,5	4,8	38	12,4
430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,3	26	0
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
		546	13,3	14,5	55,7	409	21,3
			46,7	52,3	169,5	1351	41,9

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,8	17,2	152	0,6
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	50	1,3	4,6	23,8	143	8,6
Итого			410	6,6	11,4	41,2	296	9,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	148	4,6	4,9	7,2	91	0,8
Итого			148	4,6	4,9	7,2	91	0,8
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,2		0,8	4	3,1
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,9	5,9	11,8	119	5,8
2010	55	ГУЛЯШ	35/40	9,8	6,5	3	112	0,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,5	4,9	33,8	210	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,3	53	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	27,9	19,2	87,9	647	11,6
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,1	12,5	6,9	185	1,7
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,6	2,5	9,5	68	4,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,6	2,1	6	51	15,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
Итого			596	15,8	17,3	67	494	21,8
Всего				54,9	52,8	203,3	1528	43,4

шеф-повар

Косарева Т.А.