

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

17 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,9	6,1	25,5	182	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,3	14,1	112	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,4	2,4		32	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	6,6	0,1	60	0
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			410	16,3	21	54,9	482	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		5,7	24	0,1
Итого			100	0,2		5,7	24	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	39	0,6		3,3	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3	3,2	11,2	87	4,9
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	65	11	15	5,2	201	1,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,2	3,3	29,5	169	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,8	0,3	11,1	57	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			636	23,8	23,2	101,7	726	7,9
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	8,1	34	23,1
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,8	17,4	2,8	219	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	29	0,9	0,1	1,8	11	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		6,5	28	1
Итого			559	17,1	19	32,3	374	25,3
Всего				57,4	63,2	194,6	1606	33,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

17 марта 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5,1	21,5	152	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4	4,1	13,5	107	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2		26	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			358	13,7	17,3	46	399	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,1	26	0,1
Итого			100	0,2		6,1	26	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	2,9	10,3	79	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,1	12,9	4,6	175	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,6	6,2	25,4	175	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	1,3
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			560	20,6	23,2	72,1	591	8,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12	16,3	2,6	205	
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	19	0,6		1,2	7	0,
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		5,4	23	0,
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	
Итого			529	14,8	17,2	40,3	380	5,
Всего				49,3	57,7	164,5	1396	1

шеф-повар

Косарева Т.А.