

Утверждаю

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



МЕНЮ
18 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	145/30	21,4	17	33	365	0,3
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			400	25,7	18,8	50,6	476	0,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	119	3,7	4	5,8	74	0,6
Итого			119	3,7	4	5,8	74	0,6
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,8	2,7	31	10,6
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	3,6	14,6	104	7,1
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13,2	7	6,7	156	8,4
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,8	2,8	22,6	127	11,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			649	25,2	16,9	79,6	594	37,5
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,4	39	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/40	8,8	20,2	15,8	282	8,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
Итого			571	10,5	20,4	40,9	394	8,7
Всего				65,1	60,1	176,9	1538	47,1

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

18 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	135/25	18,5	15,4	30,5	331	0,3
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			356	21,3	16,5	41,5	401	0,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	119	3,7	4	5,8	74	0,6
Итого			119	3,7	4	5,8	74	0,6
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,7	2,8	30	10,7
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,2	6,4	11,9	118	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,4	6,4	5,9	139	7
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,6	8,5	20,5	169	10,3
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			557	21,2	24,1	62,9	572	33,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	6,7	15,5	12,7	219	7,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
того			521	8,2	15,7	49,5	377	11,1
сего				54,4	60,3	159,7	1424	45,7

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.