

Утверждаю



заведующий

МУОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ
20 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,8	5	17,2	134	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,4	4,3	12,5	106	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,1	2,1		28	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			353	14	12,5	40,6	337	1,3
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,7	29	0,1
Итого			100	0,3		6,7	29	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,3	9,2	1,1	89	5,9
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,9	8,5	5,9	109	8,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	9,5	18,1	17,4	274	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	48	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			550	15,2	37	52,5	617	24,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	65	10,4	6,2	13,5	165	2,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	2	7,7	20,3	158	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	6,8	29	20
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2008		ЯБЛОКО	104	0,4	0,4	10,2	49	10,4
Итого			619	14,2	14,6	81,5	533	36,5
Всего				43,7	64,1	181,3	1516	62

шеф-повар

Косарева Т. А.

Утверждаю



заведующий

ИДООУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

20 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,8	5,8	21,2	161	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,5	12,9	109	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	16,6	14,6	49,3	401	1,4
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,2	26	0,1
Итого			100	0,3		6,2	26	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	0,7	1,2	13	7,1
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	0,8	6,2	39	7,7
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	9,9	4,6	18,3	158	9
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	10,8	46	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			610	17	8	62	401	25,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,8	1,7	0,4	120	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,4	2	25,2	129	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2008		ЯБЛОКО	104	0,4	0,4	10,2	49	10,4
Итого			674	21,9	4,3	94,8	544	14,9
Всего				55,8	26,9	212,3	1372	41,9

шеф-повар

Косарева Т.А.