



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

21 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,8	5,8	22,2	161	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,1	4,2	14,8	114	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	12,7	18,2	52,3	431	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	153	2,5	4,8	17,8	126	0
Итого			153	2,5	4,8	17,8	126	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,4	0,1	1,3	8	8,5
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,1	1,8	8	54	5,8
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11	4,4	6,7	111	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,1	3,9	17,5	118	8,2
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,4	58	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			647	20,6	11,9	64,8	458	22,6
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	8,6	36	21,7
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	155/30	26	17,7	43,3	432	0,3
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			565	29,4	19,2	65,1	551	22
Всего				65,2	54,1	200	1566	45,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

21 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,9	4,8	18,5	134	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,9	4	13,8	107	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	10,6	14,9	43,3	355	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	153	2,5	4,8	17,8	126	0
Итого			153	2,5	4,8	17,8	126	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,4	0,1	1,5	10	10,2
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,3	7	53	4,6
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	5,6	4,8	110	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	2,5	14,5	90	6,8
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	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			551	17,3	11,6	49,6	379	21,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	145/25	24,5	16,8	39,7	406	0,3
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			560	26,7	17,7	70,9	552	4,3
Всего				57,1	49	181,6	1412	27,2

шеф-повар

Косарева Т.А.