

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
24 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	7,4	18	161	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,3	15,2	116	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>13,4</b>	<b>19,9</b>	<b>48,5</b>	<b>433</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	152	4,7	4,9	7,3	93	0
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>4,7</b>	<b>4,9</b>	<b>7,3</b>	<b>93</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	45	0,6	2,2	4,2	40	1,5
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,1	3,3	7,6	75	9,9
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	75	10,1	10,5	5,6	157	1,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,3	3	30,1	169	0
2010	90	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,7	50	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	13,5	69	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
<b>Итого</b>			<b>659</b>	<b>23,6</b>	<b>20,9</b>	<b>85,8</b>	<b>642</b>	<b>14,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,4	15,7	12,4	241	6,5
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	65	0,9	3,9	4,2	56	2,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,5	31	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9	46	0
<b>Итого</b>			<b>577</b>	<b>12,8</b>	<b>19,8</b>	<b>61,7</b>	<b>489</b>	<b>9,3</b>
<b>Всего</b>				<b>54,5</b>	<b>65,5</b>	<b>203,3</b>	<b>1657</b>	<b>23,4</b>

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

24 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	6,3	15,5	137	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4	4,1	14,1	109	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>11,3</b>	<b>16,5</b>	<b>40,6</b>	<b>360</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	152	4,7	4,9	7,3	93	0
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>4,7</b>	<b>4,9</b>	<b>7,3</b>	<b>93</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	4	36	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,8	5,3	56	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	65	8	13,6	3,7	169	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,7	10	25,4	209	0
2010	90	КОМПЛОТ 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
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>18,2</b>	<b>29,5</b>	<b>66,8</b>	<b>616</b>	<b>10,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	8,7	13	10,4	201	5,5
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	45	0,6	3,2	2,8	43	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,4	31	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9	46	0
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>10,8</b>	<b>16,4</b>	<b>52</b>	<b>411</b>	<b>11,8</b>
<b>Всего</b>				<b>45</b>	<b>67,3</b>	<b>166,7</b>	<b>1480</b>	<b>22,4</b>

шеф-повар

Косарева Т. А.