

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

27 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,9	5,1	33,9	204	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,6	2,7	9,9	75	0,4
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,4		32	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			376	14	12	61,2	421	0,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	149	2,4	4,7	17,4	123	0
Итого			149	2,4	4,7	17,4	123	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,6	2,5	28	10,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,3	1,8	12,4	81	4,4
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	14,1	8,9	21,1	223	9,1
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,5	59	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			607	23	14	77,7	545	42,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	15,2	17,2	31,6	342	0,8
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		ЯБЛОКО	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			675	18,9	19	76,6	560	14,4
Всего				58,3	49,7	232,9	1649	57,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

27 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,8	4,4	26,8	165	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,5	2,7	10	75	0,4
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			338	12	10,9	49,9	355	0,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	149	2,4	4,7	17,4	123	0
Итого			149	2,4	4,7	17,4	123	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,2	3,3	37	10,8
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,3	1,9	11,4	78	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,9	20,1	222	8,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	47	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			530	19,8	15,2	63	481	24,4
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	140/25	14,1	16	29,3	318	0,8
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	96	0,4	0,4	9,4	45	9,6
Итого			540	17,1	17,5	64,6	493	11,8
Всего				51,3	48,3	194,9	1452	36,7

шеф-повар

Косарева Т. А.