

Утверждаю



заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

1 апреля 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	140/25	20,1	16,1	31,3	345	0,3
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			360	22,9	17,2	42,3	415	0,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	118	3,6	3,9	5,6	72	0,6
Итого			118	3,6	3,9	5,6	72	0,6
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3	33	10,9
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,7	11,9	91	5,7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	10,8	6,5	5,9	136	6,9
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,5	20,5	124	10,4
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			560	20,2	16,7	63,1	500	33,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	6,6	17,3	12,4	233	6,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,1	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
2008		ЯБЛОКО	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
Итого			620	8,4	17,9	59,1	438	20,7
Всего				55,1	55,7	170,1	1425	55,5

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
1 апреля 2025 г.
Сад 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	140/30	20,1	16,1	33,3	353	0,3
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			390	24,4	17,9	50,8	464	0,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	118	3,6	3,9	5,6	72	0,6
Итого			118	3,6	3,9	5,6	72	0,6
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,9	2,8	33	10,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	3,9	14,2	105	7
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,2	7,3	6,5	153	7,7
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,4	22,1	130	11,2
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,5	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			651	24	18,2	78,9	598	36,7
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,3	38	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	145/40	8,5	21,9	15,5	294	8,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
Итого			566	10,1	22,1	40,9	406	8,4
Всего				62,1	62,1	176,2	1540	46

шеф-повар

Косарева Т. А.