

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	5	20,6	147	0,5
98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,9	3,9	14,7	109	0
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2,1		28	0,1
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
		359	13,4	17,1	46,3	398	0,6
II Завтрак							
110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,7	28	0,1
		100	0,3		6,7	28	0,1
Обед							
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3,2	9,9	80	4
82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,1	13,1	4,9	179	1,2
75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,5	25,3	150	0
90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,9	46	1,2
К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
		550	20,6	21	71,3	568	8
Уплотнённый полдник							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	11,8	16,6	2,5	206	0,2
4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	21	0,7		1,4	8	0,8
96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,7	28	0,6
	ЯБЛОКО	98	0,4	0,4	9,6	46	9,8
К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
		624	15	17,9	51,3	433	15,4
			49,3	56	175,6	1427	24,1

шеф-повар

Косарева Т. А.