

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

7 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	5,2	6,1	24,4	175	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,5	4,5	14,7	118	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			409	13,5	18,8	54,4	449	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	181	3	5,6	21	149	0
Итого			181	3	5,6	21	149	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,2	1,1	8,7	51	6,4
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,9	4,4	4,1	113	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	2,4	17,9	106	8,3
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,7	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			684	24	9,7	64,1	452	27,2
Уплотнённый полдник								
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	160/30	26,9	16,4	44	426	0,3
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			393	30,2	17,8	57,3	509	0,3
Всего				70,7	51,9	196,8	1559	28,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

7 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5	20,1	143	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,2	4,3	13,2	109	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			355	11,3	15,4	44,3	366	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	181	3	5,6	21	149	0
Итого			181	3	5,6	21	149	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1	2,9	7,8	63	4,8
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,5	5,6	5,1	110	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	11,7	14,7	174	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			560	16,9	21,4	50,9	473	21,7
Уплотнённый полдник								
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	160/25	26,6	21,2	40,6	456	0,3
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			378	28,8	22,1	49,4	512	0,3
Всего				60	64,5	165,6	1500	23,2

шеф-повар

Косарева Т.А.