

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

2 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5,1	15,6	125	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,6	2,7	12	83	0,4
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
Итого			351	9,5	13,9	38,6	322	0,9
II Завтрак								
		СНЕЖОК	155	2,5	4,8	18	128	0
Итого			155	2,5	4,8	18	128	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,8	3,9	35	1,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	5,8	2	14,3	98	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	64	"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,8	8	10	147	0,7
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,8	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			465	17,7	12,1	53,1	395	3,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	10,4	4,1	3,2	92	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	3,1	9,2	76	23,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		7,6	32	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,6	2	41,4	202	0,1
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
Итого			700	20,4	9,6	108,9	607	29,8
Всего				50,1	40,4	218,6	1452	34,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чижишева Е. В.



МЕНЮ

2 апреля 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	5,8	19,8	153	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,8	2,9	12,5	87	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	11,6	16,9	47,6	396	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК	155	2,5	4,8	18	128	0
Итого			155	2,5	4,8	18	128	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,6	3,9	34	1,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	7,6	2,8	18,4	130	2,3
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8	37	0
2010	64	"ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,7	9,9	10,7	175	0,6
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12	62	0
Итого			564	21,9	14,7	70,1	510	22,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8,3	34	0,7
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	11,9	4,5	3,6	104	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	4,4	11,4	99	29,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,1	2	41,4	200	0,1
Итого			680	21,5	11,1	95,1	568	34,6
Всего				57,5	47,5	230,8	1602	57,9

шеф-повар

Косарева Т.А.