



Утверждаю



заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В.

МЕНЮ

10 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155	5,2	4,8	36,4	214	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3	11,6	85	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			386	14,8	12,2	65,4	443	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	151	2,5	4,7	17,6	124	0
Итого			151	2,5	4,7	17,6	124	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,7	2,8	30	11,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,6	2	13,1	85	4,5
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160	13,2	9,4	21,6	227	9,1
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			611	22,7	14,8	80,1	559	43,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	10,7	15,3	11,4	234	6,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	55	0,7	3,1	3,8	47	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,2		7,2	31	1,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ЯБЛОКО	73	0,3	0,3	7,1	34	7,3
Итого			658	13,2	18,9	60,1	478	21
Всего				53,2	50,6	223,2	1604	64,9

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чижишева Е. В./

МЕНЮ

10 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Ясли 12 часов								
Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	125	4,2	3,9	28,9	171	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3	11,3	84	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	2,7		35	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			346	12,9	10,9	53,3	372	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	151	2,5	4,7	17,6	124	0
Итого			151	2,5	4,7	17,6	124	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3	33	11,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	1,5	11,3	73	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,8	19,9	221	8,5
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,5	44	1,1
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	14,4	61,6	468	24,7
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	8,9	12,3	9,4	191	5,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	1,8	2,5	29	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		6,3	27	1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ЯБЛОКО	73	0,3	0,3	7,2	34	7,3
Итого			473	11,8	14,8	50,7	397	16,7
Всего				47	44,8	183,2	1361	42

шеф-повар

Косарева Т.А.