

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

11 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,6	7	18,1	158	0,6
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	50	1,3	4,7	24	144	8,7
Итого			410	7	11,7	42,3	303	9,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
Итого			156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,3		1,1	6	4,3
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,6	5,6	11,2	114	5,6
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11	6,2	3,2	115	1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	5,6	32,8	210	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,4	49	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			665	28,5	19,3	85	639	12,5
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,2	9,6	7,6	162	1,5
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,7	2,6	9,4	68	4,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	1,4	5,9	43	14,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,3	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
Итого			590	15,9	13,8	66,6	459	20,8
Всего				56,2	49,9	201,4	1497	43,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

11 апреля 2025 г.

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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,6	5,7	15,5	132	0,5
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,3	4,7	24	144	8,7
Итого			365	6	10,4	39,6	277	9,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	4,9	5,1	7,6	96	0,8
Итого			156	4,9	5,1	7,6	96	0,8
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,3		1,1	6	4,3
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	5	9,2	97	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	7,1	2	112	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,4	27,5	174	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,5	53	1,8
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			553	23,2	17,8	69,2	539	11,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	9,5	8,9	6,5	144	1,3
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	1,9	7,4	51	3,5
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,3	1,5	4,5	37	11,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,3	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
Итого			540	13,5	12,5	55,2	390	20,5
Всего				47,6	45,8	171,6	1302	41,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.