



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

**МЕНЮ**

16 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,1	19,6	156	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	3	12	87	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	9	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	11,9	17,3	46,9	399	0,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
Итого			143	2,3	4,5	16,6	118	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	33	0,4	0,1	1,3	8	8,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,2	2,1	16,7	107	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8,1	38	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	10,6	4,1	5,6	102	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	3,8	11,2	92	29,4
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12,1	62	0
Итого			647	22,3	10,5	72,1	481	58
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,7	32	0,8
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	70/40	9,4	8,6	9,8	154	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,3	3,5	29	1,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,4	1,8	34,3	168	0,1
Итого			610	15,8	11,9	85,8	514	6,7
Всего				52,3	44,2	221,4	1512	65,2

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

16 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	4,8	15,2	121	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,7	2,8	11,4	82	0,5
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			353	9,7	13,7	37,6	317	0,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
Итого			143	2,3	4,5	16,6	118	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	33	0,4	0,1	1,2	8	8,2
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,6	1,6	14,5	90	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,3	3,9	4,9	93	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	4	9,2	84	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		9,3	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			538	19,3	9,9	55,2	393	33,2
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,4	7,8	8,7	139	0,4
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,3	3,9	30	1,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		7,4	31	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,6	1,8	34,8	171	0,1
Итого			450	15,6	11,3	80	486	4,1
Всего				46,9	39,4	189,4	1314	37,8

шеф-повар

Косарева Т.А.