



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

**МЕНЮ**

17 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,6	4,6	17,5	131	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	165	4	4	13,2	104	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,6	1,7		22	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			345	12,9	11,4	41,6	326	1,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,8	28	0,1
Итого			100	0,2		6,8	28	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2	1	25	5,9
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,1	5,2	46	6,4
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	7,1	17,3	174	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	1,3
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	14,7	12,4	51,9	391	22,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60	9,6	3,7	8,4	117	1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,9	2,4	20,4	111	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		7,3	30	17,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,5	38	0
2008		ЯБЛОКО	76	0,3	0,3	7,4	36	7,6
Итого			584	13,1	6,6	73,4	422	29,9
Всего				40,9	30,4	173,7	1167	53,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

17 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,6	5,7	21,2	160	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,1	4,2	13,7	109	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2,1		27	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			396	15,4	13,6	50,1	392	1,4
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,2	26	0,1
Итого			100	0,2		6,2	26	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,3	2	1,1	25	6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	2,4	6,1	53	7
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,2	7	18,5	181	9,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,7	50	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,8	0,3	11,2	57	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			601	17,1	13,3	61,7	448	23,6
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		7,9	33	0
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70	10,9	3,8	9,6	132	1,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	3,3	24,9	139	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,5	38	0
2008		ЯБЛОКО	76	0,3	0,3	7,4	36	7,6
Итого			594	14,8	7,6	85,6	492	8,7
Всего				47,5	34,5	203,6	1358	33,8

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.