



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

21 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,9	7,7	19,4	170	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,5	4,5	16,8	126	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	14,2	20,4	51,5	452	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,9	5,2	7,7	98	0
Итого			160	4,9	5,2	7,7	98	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,5	3,9	32	1,5
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3	2,5	6,7	63	9,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,1	10,4	3,8	145	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	4,2	29,5	176	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,9	55	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			651	22,3	20,5	82,2	616	13,5
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	75/50	10,6	14,1	10,6	221	6,6
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	2,6	3,9	43	2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		8	33	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			565	12,8	16,9	59	453	9,4
Всего				54,2	63	200,4	1619	22,9

шеф-повар

Косарева Т.А.



/Чижишева Е. В./

Ясли 12 часов

Косарева Т.А.