

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

22 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	6,2	21,5	164	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,5	2,6		34	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	11,8	10,4	44,4	325	0,7
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		5,4	22	12,2
Итого			100	0,1		5,4	22	12,2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,4	0,1	1,5	9	9,6
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	3	11,5	80	5,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,3	12,1	9,5	197	14
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	2,2	3,8	39	0,8
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	20,3	19,1	60,1	504	29,6
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,1	51	0,2
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,7	3,8	4,6	112	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	150	3,1	5,2	16,9	127	7,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,8	45	0
Итого			601	15,8	9,2	50,1	366	8
Всего				48	38,7	160	1217	50,5

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

22 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,1	17,2	134	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,5	30	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2,1		27	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			359	9,3	13,3	35,7	305	0,6
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		5,8	24	13,8
Итого			100	0,1		5,8	24	13,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,4	0,1	1,4	9	9,5
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,5	10	68	4,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,1	11,2	8,5	179	11,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	1,8	3,2	32	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,1	21	0
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			548	16,9	16,7	45,1	406	25,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,1	3,8	4,1	100	0,2
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2,3	3,7	12,4	93	5,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,8	45	0
Итого			561	12,9	7,7	55,2	358	9,6
Всего				39,2	37,7	141,8	1093	49,7

шеф-повар

Косарева Т.А.