

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



МЕНЮ
24 апреля 2025 г.
Если 12 часов

Сбор- ник рецен- тип	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		

2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	115	3,8	3,7	26,8	159	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	10,6	78	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИИМИ)	10	2,5	2,5		33	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого				335	12,1	50,5	352	0,6

II Завтрак

		ЧЕЖОК	130	2,1	4	15,1	107	0
Итого				130	2,1	15,1	107	0

Обед

2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,8	2,9	31	10,8
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЮ	150	3,2	2	11,2	77	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,4	20	217	8,4
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,4	48	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого				530	19,7	62,4	470	24,4

Уплотнённый полдник

2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	145/25	13,9	16,5	31,6	332	0,8
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	78	0,3	0,3	7,7	37	7,8
Итого				528	16,8	65,2	498	10
Всего					50,7	193,2	1427	35

шеф-повар
Косарева Т.А.

Сбор- ник рецен- тип	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- С, мг
Завтрак								
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	145	4,9	5	33,8	203	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	10,8	79	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	9	2,4	2,5		32	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого								
			374	14,2	12,1	62	424	0,6
II Завтрак								
		ЧЕЖОК	130	2,1	4	15,1	107	0
Итого								
			130	2,1	4	15,1	107	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,8	1,6	2,7	30	12,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,4	1,7	12,6	81	4,4
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	155	12,3	8,4	21,7	213	9
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,9	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого								
			611	21,7	13,4	80,1	544	44,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	155/30	14,8	17,3	32,9	347	0,8
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		ЯБЛОКО	78	0,3	0,3	7,7	37	7,8
Итого								
			663	18,4	19	76,2	557	12,6
Всего								
				56,4	48,5	233,4	1632	57,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Сад 12 часов

24 апреля 2025 г.

МЕНЮ

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

Утверждаю

