

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



25 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	5,7	15,8	134	0,5
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	50	1,5	5,3	27,3	164	9,9
Итого			370	6,3	11	43,2	299	10,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,9	5,2	7,7	98	0,9
Итого			160	4,9	5,2	7,7	98	0,9
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,4		1,1	6	4,4
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,8	4,9	9,1	96	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	6,8	2,4	112	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,8	27,5	177	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,6	54	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,2	9,4	48	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			560	23,4	17,8	70,8	548	11,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	65	12	5,1	5,8	129	7,7
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	2,3	7,3	55	3,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	1,4	4,6	36	11,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,9	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	9,8	50	0
2008		ЯБЛОКО	82	0,3	0,3	8,1	39	8,2
Итого			631	16,5	9,3	63,9	423	34,9
Всего				51,1	43,3	185,6	1368	57,7

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

25 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,7	7	19,3	164	0,6
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	50	1,4	4,9	24,9	149	9
Итого			410	7,2	11,9	44,4	314	9,6
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,9	5,2	7,7	98	0,9
Итого			160	4,9	5,2	7,7	98	0,9
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,1	6	4,5
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,8	5,8	11,1	116	5,6
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,1	6,2	3	115	1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	5,2	32,8	207	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	13	55	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,3	0,4	14,6	75	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			674	29,3	19,2	88,7	656	12,9
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	75	14	5,5	6,6	147	9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,7	2,5	9,3	66	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,5	1,3	5,9	42	14,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,2	9,8	50	0
Итого			599	18,9	9,5	68	451	28
Всего				60,3	45,8	208,8	1519	51,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.