

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5	6,4	17	145	0,5
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,3	22	132	8
Итого			405	6,3	10,7	39,1	278	8,5
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
Итого			156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,7	3	32	11,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,2	14,2	107	7
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	12,2	13,5	9,7	210	1,6
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	4,1	22,1	137	11,2
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			655	24	25,2	82,1	662	31,6
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		10,1	42	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/40	9,1	21	15,6	290	8,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,9	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			570	10,7	21,2	41,8	406	8,7
Всего				45,8	62,2	170,5	1442	49,6

шеф-повар

Чес

Косарева Т.А.



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

МЕНЮ

29 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5,3	14,8	124	0,4
2010	97	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,3	22,2	133	8,1
Итого			360	5,3	9,6	37,1	258	8,5
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
Итого			156	4,8	5,1	7,5	96	0,8
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,2	3,3	37	10,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,5	12	89	5,7
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	10,2	11,8	7,8	179	1,3
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,1	20,5	121	10,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	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			560	19,6	21,7	65,4	542	28,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	6,9	16,2	12,5	226	7,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			7,1	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
2008		ЯБЛОКО	127	0,5	0,5	12,5	60	12,7
Итого			647	8,7	16,9	62,7	447	23,8
Всего				38,4	53,3	172,7	1343	61,3

шеф-повар

Косарева Т.А.