

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

30 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	6,4	18,3	154	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	11,5	82	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	9	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			406	11,8	17,4	45,1	392	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	156	2,5	4,9	18,1	128	0
Итого			156	2,5	4,9	18,1	128	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	39	0,4	0,1	1,5	9	9,8
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	4,9	2,1	15,9	103	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,2	0,1	8,4	39	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	80	13	5	6,7	124	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	145	3,2	4,4	11,4	99	30,3
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
Итого			670	24,7	12	73,7	511	60,4
Уплотнённый полдник								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,6	32	0,8
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	11	10,3	10	177	0,9
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	3,6	35	1,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,2	2,2	42,1	205	0,1
Итого			431	18,2	14,6	71,8	492	3,1
Всего				57,2	48,9	208,7	1523	64,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

30 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,1	14,4	120	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,5	2,6	11,1	78	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			354	9,6	13,8	36,5	312	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	156	2,5	4,9	18,1	128	0
Итого			156	2,5	4,9	18,1	128	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	39	0,4	0,1	1,5	9	9,8
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,6	1,6	14,5	90	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	4,1	4,9	97	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	4	9,2	84	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		9,3	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			544	19,9	10,1	55,5	398	34,8
Уплотнённый полдник								
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	9	8,4	8,1	144	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	4	36	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		7,4	31	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	43	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,6	2,2	42,6	209	0,1
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
Итого			461	17,2	12,9	87,7	537	4,6
Всего				49,2	41,7	197,8	1375	40

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.