



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

7 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	6,3	14,6	134	0,4
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4,2	4,2	15,3	116	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	11,3	16,6	40,9	364	0,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	158	4,9	5,1	7,6	97	0
Итого			158	4,9	5,1	7,6	97	0
Обед								
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,9	4,6	38	2,1
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,8	5,3	56	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	8	9,3	3,6	131	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,6	25,3	151	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,2	52	1,6
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			550	18,2	18,9	67,9	525	11,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	145/25	13,8	15,4	30,9	318	0,9
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	82	0,3	0,3	8,1	39	8,2
Итого			651	16,3	16,6	70,2	503	13,1
Всего				50,7	57,2	186,6	1489	25,2

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

7 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	7,4	16,6	154	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,4	4,5	15,7	120	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	9	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	13,4	20,1	47,6	430	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	158	4,9	5,1	7,6	97	0
Итого			158	4,9	5,1	7,6	97	0
Обед								
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,6	4,7	36	2,2
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,1	3,6	6,7	73	9,1
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,2	10,6	3,8	148	1,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	29,7	177	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,9	50	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	13,3	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			654	22,7	21,9	83,2	634	14
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	145/25	13,6	15,2	30,6	314	0,9
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			549	15,8	16,1	67,4	482	0,9
Всего				56,8	63,2	205,8	1643	14,9

шеф-повар

Косарева Т.А.