



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

9 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	4,9	15,7	126	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,6	4,4	14,4	116	0,7
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			357	11,8	15,4	41,1	356	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	106	3,2	3,5	5	65	0,6
Итого			106	3,2	3,5	5	65	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,1	1,2	26	6,4
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,2	6,1	48	4,9
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,4	6,4	24,2	192	0,7
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,4	48	0,1
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			500	13,6	11,8	59,8	411	12,1
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	15,3	2,5	193	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,8	4,5	46	1,9
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,2	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	70	4,3	1,9	36,2	180	1,7
Итого			500	17,9	20,4	76,6	569	5,2
Всего				46,5	51,1	182,5	1401	19,1

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./**МЕНЮ**
9 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	6	18,3	150	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,8	4,7	15,1	121	0,8
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			410	13,9	18,9	48,7	427	1,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	106	3,2	3,5	5	65	0,6
Итого			106	3,2	3,5	5	65	0,6
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	1,9	1,2	24	6,6
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,3	7,5	57	6,1
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	155	11	8,5	30,4	245	0,8
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12,8	54	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			606	18,5	14,4	77,2	524	13,7
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		10,1	42	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,9	16,4	2,7	206	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	3,7	6,3	62	2,9
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	42	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	70	4,1	2,2	35	176	1,7
Итого			650	18,5	22,5	90,5	642	4,8
Всего				54,1	59,3	221,4	1658	20,5

шеф-повар

Косарева Т.А.