

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

13 мая 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	3,8	4,6	13,3	110	0,4
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,1	4	20,7	124	7,5
Итого			360	5	8,6	34,1	235	7,9
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	143	4,4	4,7	6,9	88	0,8
Итого			143	4,4	4,7	6,9	88	0,8
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,6	2	3	34	10
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	3,7	12	91	5,7
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	9,9	11,7	7,8	177	1,4
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,1	20,5	121	10,3
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,1	21	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			555	19,3	21,6	65,3	541	27,4
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	115/30	6,1	15,7	12,4	216	7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,9	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
Итого			404	7,9	16,1	43,2	354	8,4
Всего				36,6	51	149,5	1218	44,5

шеф-повар

Груздева

Груздева Н. А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

**МЕНЮ**

13 мая 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	4,5	5,6	16	134	0,4
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,2	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,1	4	20,7	124	7,5
Итого			400	5,7	9,6	36,9	259	7,9
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	144	4,4	4,7	6,9	88	0,8
Итого			144	4,4	4,7	6,9	88	0,8
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,6	1,8	2,7	31	10,3
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	3,8	14,1	104	7
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,9	13,2	8,8	202	1,5
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,6	22,1	132	11,2
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,4	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,7	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			641	23,5	24,1	79,9	641	30
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,1		8,8	36	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	145/40	8	19,7	15,5	273	8,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,8	40	0
Итого			564	9,4	19,9	39,7	379	8,6
Всего				43	58,3	163,4	1367	47,3

шеф-повар

Груздева

Груздева Н. А.