

...рационно-пр...  
...2-15-12... райо...



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

# МЕНЮ

15 мая 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                         | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                            |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 35                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180   | 7,2               | 6,7     | 26,7             | 197                                      | 0,7                   |
| 2010                          | 100                 | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 205   | 5,6               | 5,3     | 16               | 134                                      | 0,8                   |
| 2017                          | 1                   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                 | 8     | 0,1               | 6,6     | 0,1              | 60                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 35    | 3,7               | 1,6     | 15,2             | 96                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                            | 428   | 16,6              | 20,2    | 58               | 487                                      | 1,5                   |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2017                          | 110                 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                           | 100   | 0,3               |         | 7,2              | 30                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                            | 100   | 0,3               |         | 7,2              | 30                                       | 0,1                   |
| Обед                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                              | 31    | 0,2               |         | 0,8              | 4                                        | 3,1                   |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО<br>СМЕТАНОЙ      | 180   | 3,5               | 2,9     | 6,4              | 66                                       | 8,7                   |
| 2010                          | 53                  | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ                    | 70    | 11                | 3,8     | 9,3              | 130                                      | 0,7                   |
| 2010                          | 73                  | РИС ОТВАРНОЙ                               | 100   | 2,3               | 3,1     | 24,6             | 136                                      | 0                     |
| 2010                          | 90                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                     | 180   | 0,2               | 0,2     | 13,6             | 58                                       | 2                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 33    | 2,2               | 0,3     | 13,6             | 70                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20    | 3,2               | 1,4     | 13,1             | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                            | 614   | 22,6              | 11,7    | 81,4             | 546                                      | 14,5                  |
| Уплотнённый полдник           |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 200   |                   |         | 22,4             | 90                                       | 4                     |
| 2008                          | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                             | 10    | 2,6               | 2,7     |                  | 35                                       | 0,1                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 35    | 3,7               | 1,6     | 15,2             | 96                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 160   | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ                              | 90    | 0,5               | 0,2     | 17,1             | 74                                       | 1,4                   |
| Итого                         |                     |                                            | 495   | 6,9               | 4,5     | 63,6             | 331                                      | 5,5                   |
| Всего                         |                     |                                            |       | 46,4              | 36,4    | 210,2            | 1394                                     | 21,6                  |

шеф-повар Груздева Груздева Н. А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

## МЕНЮ

15 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                         | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                            |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 35                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150   | 6                 | 5,8     | 22,6             | 167                                      | 0,6                   |
| 2010                          | 100                 | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 195   | 5,2               | 5,1     | 15,1             | 126                                      | 0,8                   |
| 2017                          | 1                   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                 | 6     | 0,1               | 5       | 0,1              | 45                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25    | 2,7               | 1,1     | 10,9             | 69                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                            | 376   | 14                | 17      | 48,7             | 407                                      | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2017                          | 110                 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                           | 100   | 0,3               |         | 6,9              | 29                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                            | 100   | 0,3               |         | 6,9              | 29                                       | 0,1                   |
| Обед                          |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | К/К                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                              | 30    | 0,2               |         | 0,8              | 4                                        | 3                     |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО<br>СМЕТАНОЙ      | 150   | 2,7               | 2,8     | 5,1              | 58                                       | 6,3                   |
| 2010                          | 53                  | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ                    | 60    | 9,8               | 4,2     | 7,9              | 121                                      | 0,6                   |
| 2010                          | 73                  | РИС ОТВАРНОЙ                               | 80    | 1,9               | 2,3     | 20,1             | 109                                      | 0                     |
| 2010                          | 90                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                     | 150   | 0,2               | 0,2     | 13               | 55                                       | 2                     |
| 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                         |                     |                                            | 510   | 18,2              | 10,6    | 63,8             | 444                                      | 11,9                  |
| Уплотнённый полдник           |                     |                                            |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 200   |                   |         | 22,4             | 90                                       | 4                     |
| 2008                          | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                             | 8     | 2                 | 2,1     |                  | 28                                       | 0,1                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25    | 2,7               | 1,1     | 10,9             | 69                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 135   | 0,1               |         | 7,5              | 30                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ                              | 90    | 0,5               | 0,2     | 17,1             | 74                                       | 1,4                   |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                     | 103   | 0,4               | 0,4     | 10,1             | 48                                       | 10,3                  |
| Итого                         |                     |                                            | 561   | 5,7               | 3,8     | 68               | 339                                      | 15,8                  |
| Всего                         |                     |                                            |       | 38,2              | 31,4    | 187,4            | 1219                                     | 29,2                  |

шеф-повар

*Груздева*

Груздева Н. А.