

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

16 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,5	5,5	22,8	160	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,8	3,8	14,5	108	0,6
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	12,1	17,5	52,6	424	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК	146	2,4	4,6	17	120	0
Итого			146	2,4	4,6	17	120	0
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	0,3		0,8	5	3,3
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,3	1,8	7,8	52	5,2
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,8	3,8	4,2	95	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	5,1	18,4	133	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,3	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			655	20,9	12,4	64,6	463	17,2
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9	38	20,7
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	150/30	24,8	16,9	44,2	423	0,3
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			560	28,2	18,4	66,4	544	21
Всего				63,6	52,9	200,6	1551	39,3

шеф-повар

Груздева

Груздева Н. А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

16 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	4,5	19,4	133	0,4
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,6	3,6	14,2	104	0,6
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			351	10,1	14,2	44,6	351	1
II Завтрак								
		СНЕЖОК	146	2,4	4,6	17	120	0
Итого			146	2,4	4,6	17	120	0
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	33	0,3		0,8	5	3,3
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1	2	6,8	50	4,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,5	4	4,9	95	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,9	14,4	103	6,8
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			543	16,7	11	48,9	371	14,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	145/25	23,8	16,1	40,5	399	0,3
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			560	25,9	17	71,7	545	4,3
Всего				55,1	46,8	182,2	1387	19,8

шеф-повар

Груздева

Груздева Н. А.