

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

19 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	7,1	16,1	148	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4	15,7	115	0
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			403	12,7	19,3	47,1	419	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	141	4,4	4,6	6,8	86	0
Итого			141	4,4	4,6	6,8	86	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,9	3,7	36	1,5
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,9	3,4	6,8	71	9,1
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,2	10,6	3,8	147	1,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,1	29,7	176	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,2	52	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			649	22,3	21,9	81,3	626	13,3
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	11	15,1	11,3	235	7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	55	0,8	3,6	3,7	51	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,4	31	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
Итого			565	13,2	18,9	58,7	472	9,5
Всего				52,6	64,7	193,9	1603	22,8

шеф-повар

Груздева

Груздева Н. А.



утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

19 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	6	14,1	128	0,4
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,8	3,7	14,5	107	0
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	10,9	15,8	39,6	349	0,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	141	4,4	4,6	6,8	86	0
Итого			141	4,4	4,6	6,8	86	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,7	37	1,4
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,9	5,3	57	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,9	9,1	3,3	127	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,3	25,4	149	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,3	48	1,3
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	18,5	65,9	515	10,7
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9,2	12,2	9,5	192	5,8
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	35	0,5	2,5	2,5	36	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,9	29	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	57	12
Итого			625	11,5	15,4	61,1	445	23,9
Всего				44,8	54,3	173,4	1395	35

шеф-повар

Груздева

Груздева Н. А.