



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

20 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,6	6	21,9	166	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,8	31	0
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
Итого			405	12	10,3	44,9	328	0,7
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		5,5	23	14
Итого			100	0,1		5,5	23	14
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,4	0,1	1,4	9	9,4
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	1,7	11,7	69	5,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,1	12,6	9,7	205	14,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,7	2,1	3,9	37	0,8
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,7	31	0
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			657	20,9	18,2	59,5	495	29,9
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		12	50	0,1
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,1	2,6	4,4	101	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	150	3,1	5	17	126	7,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
Итого			600	16	7,8	49,2	349	7,9
Всего				49	36,3	159,1	1195	52,5

шеф-повар

Груздева Н. А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

20 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5	17,5	135	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,3	29	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,2		30	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			359	9,6	13,3	35,8	308	0,6
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		5,9	24	15
Итого			100	0,1		5,9	24	15
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,4	0,1	1,4	9	9,4
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,4	9,9	67	4,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	10,8	10,4	8,9	172	11,8
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,2	3	34	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5	20	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			548	16,6	16,2	45,1	399	26
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,3	2,5	3,7	89	0,2
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2,3	3,8	12,4	95	5,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8	41	0
2008		ЯБЛОКО	79	0,3	0,3	7,7	37	7,9
Итого			639	13,3	6,8	61,5	381	17,6
Всего				39,6	36,3	148,3	1112	59,2

шеф-повар

Груздева

Груздева Н. А.