

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

22 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                          | 75                  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                    | 160    | 5,2               | 4,9     | 36,7             | 216                                      | 0                     |
| 2010                          | 97                  | ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ                                     | 180    | 2,8               | 2,9     | 11,7             | 84                                       | 0,5                   |
| 2008                          | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                             | 10     | 2,6               | 2,7     |                  | 35                                       | 0,1                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 41     | 4,2               | 1,8     | 17,4             | 110                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                            | 391    | 14,8              | 12,3    | 65,8             | 445                                      | 0,6                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СНЕЖОК                                                     | 135    | 2,2               | 4,2     | 15,7             | 112                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                            | 135    | 2,2               | 4,2     | 15,7             | 112                                      | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                  | 45     | 0,8               | 1,6     | 2,9              | 31                                       | 12,5                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ                                 | 180    | 3,7               | 2       | 13,4             | 88                                       | 4,5                   |
| 2017                          | 96                  | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С<br>ОВОЩАМИ                        | 155    | 12                | 8,2     | 21,6             | 210                                      | 9                     |
|                               |                     | НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ<br>"ВИТОШКА"                          | 180    |                   |         | 17,1             | 72                                       | 18                    |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 32     | 2,1               | 0,3     | 13,1             | 67                                       | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 20     | 3,2               | 1,4     | 13,1             | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                            | 612    | 21,8              | 13,5    | 81,2             | 550                                      | 44                    |
| Уплотнённый полдник           |                     |                                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                               | 200    |                   |         | 22,4             | 90                                       | 4                     |
| 2012                          | 238                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ<br>МОЛОКОМ | 155/30 | 15                | 16,9    | 35,3             | 357                                      | 0,8                   |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ                                                        | 180    | 0,1               |         | 0,2              | 1                                        | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 20     | 3,2               | 1,4     | 13,1             | 82                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                                     | 102    | 0,4               | 0,4     | 9,9              | 48                                       | 10,2                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 687    | 18,7              | 18,7    | 80,9             | 578                                      | 15                    |
| Всего                         |                     |                                                            |        | 57,5              | 48,7    | 243,6            | 1685                                     | 59,6                  |

шеф-повар

*Груздева*

Груздева Н. А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



# МЕНЮ

22 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                          | 75                  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                    | 125    | 4,3               | 3,8     | 29,7             | 173                                      | 0                     |
| 2010                          | 97                  | ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ                                     | 180    | 2,9               | 2,9     | 11,7             | 85                                       | 0,5                   |
| 2008                          | 2                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                             | 11     | 2,7               | 2,8     |                  | 37                                       | 0,1                   |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 30     | 3,2               | 1,3     | 13,1             | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                            | 346    | 13,1              | 10,8    | 54,5             | 377                                      | 0,6                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СНЕЖОК                                                     | 135    | 2,2               | 4,2     | 15,7             | 112                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                            | 135    | 2,2               | 4,2     | 15,7             | 112                                      | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                                  | 45     | 0,7               | 2,1     | 3,3              | 37                                       | 12,5                  |
| 2012                          | 81                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ                                 | 150    | 3,2               | 1,9     | 11,4             | 77                                       | 3,8                   |
| 2017                          | 96                  | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С<br>ОВОЩАМИ                        | 150    | 12,4              | 9,4     | 20,2             | 218                                      | 8,5                   |
| 2010                          | 90                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                     | 150    | 0,1               | 0,1     | 11,2             | 47                                       | 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                         |                     |                                                            | 535    | 19,8              | 14,6    | 63               | 476                                      | 26,1                  |
| Уплотнённый полдник           |                     |                                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                               | 200    |                   |         | 22,4             | 90                                       | 4                     |
| 2012                          | 238                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ<br>МОЛОКОМ | 145/25 | 14,3              | 16,7    | 33,9             | 345                                      | 0,8                   |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ                                                        | 170    | 0,1               |         | 0,1              | 1                                        | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 20     | 2,1               | 0,9     | 8,7              | 55                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО                                                     | 101    | 0,4               | 0,4     | 9,9              | 48                                       | 10,1                  |
| Итого                         |                     |                                                            | 661    | 16,9              | 18      | 75               | 539                                      | 14,9                  |
| Всего                         |                     |                                                            |        | 52                | 47,6    | 208,2            | 1504                                     | 41,6                  |

шеф-повар

*Груздева*

Груздева Н. А.