



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

23 мая 2025 г.

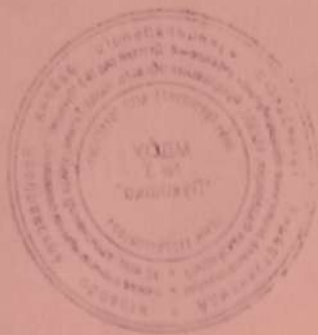
Сад 12 часов

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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6,8	17,8	154	0
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	50	1,4	4,9	25,1	151	9,1
Итого			410	6,7	11,7	43	306	9,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	171	5,2	5,6	8,2	105	0,9
Итого			171	5,2	5,6	8,2	105	0,9
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,3		1	6	4,2
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,6	5,7	11,1	114	5,5
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,2	7,7	3	128	0,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,4	32,7	208	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,8	54	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,6	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			668	28,9	20,7	87,3	662	12,3
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	12,8	7	6,8	154	8,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	75	1,8	2,6	9,4	68	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,5	2,2	5,8	50	14,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9	46	0
Итого			597	17,6	12	67,1	463	27,1
Всего				58,4	50	205,6	1536	49,4

шеф-повар

Груздева

Груздева Н. А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

23 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	5,9	15,9	136	0,6
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,4	4,9	25,1	151	9,1
Итого			365	6,2	10,8	41,1	288	9,7
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	171	5,2	5,6	8,2	105	0,9
Итого			171	5,2	5,6	8,2	105	0,9
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	42	0,3		1	6	4,2
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,8	4,9	9,1	96	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	6,8	2,4	112	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,8	27,5	177	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	12,8	55	1,9
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			552	23,1	17,8	69,7	543	11,4
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	10,9	5,6	5,8	127	6,9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	2,4	7,3	55	3,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	2	4,6	42	11,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9	46	0
Итого			432	15,4	10,4	50,4	371	23,3
Всего				49,9	44,6	169,4	1307	45,3

шеф-повар

Груздева

Груздева Н. А.