



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

27 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	6,2	17,7	148	0,6
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,3	21,8	131	7,9
Итого			405	6,6	10,5	39,6	280	8,5
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	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,9	3	33	12,2
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	3,8	14,2	103	7
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	12,4	13,5	10	211	1,6
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,4	22,1	130	11,2
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,8	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			656	24,3	24,3	82,8	654	32
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		10,8	45	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/40	9,3	22,2	15,5	301	8,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	44	0
Итого			571	10,9	22,4	42,5	421	8,7
Всего				47	62,8	173,1	1460	50,1

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

27 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,4	14,8	126	0,4
2010	97	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,2	21,6	129	7,8
Итого			360	5,7	9,6	36,5	256	8,2
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	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3	33	10,9
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,5	12	89	5,7
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	10,2	12,3	7,9	184	1,4
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,5	20,5	124	10,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	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			560	19,6	22,3	65,2	546	28,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	7	17,1	12,6	235	6,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,1	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	44	0
2008		ЯБЛОКО	105	0,4	0,4	10,2	49	10,5
Итого			626	8,8	17,7	59,8	443	21,4
Всего				39,3	55,2	169,7	1350	58,9

шеф-повар

Косарева Т.А.