

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

28 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,2	4,5	16,5	124	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,5	2,6	11,1	78	0,4
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	9,5	13,2	38,6	316	0,9
II Завтрак								
		СНЕЖОК	135	2,2	4,2	15,7	112	0
Итого			135	2,2	4,2	15,7	112	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	6,1	2	14,5	99	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	4,1	4,9	97	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	4	9,2	84	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		9,3	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			546	21,4	10,5	55,5	408	35,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,5	7,3	8,8	134	0,5
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,3	4	30	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,2		7,4	31	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	65	5,4	2,1	39,8	196	0,1
Итого			564	16	10,9	90,3	522	7,1
Всего				49,1	38,8	200,1	1358	43,1

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

28 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	5,7	21,7	160	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	11,3	81	0,5
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	11,8	16,7	48,3	397	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК	135	2,2	4,2	15,7	112	0
Итого			135	2,2	4,2	15,7	112	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,5	0,1	1,6	10	10,4
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	6,6	2,4	15,7	111	2,2
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	14	1,1	0,1	7,8	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	11,6	4	6	108	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	3,1	2,6	11	82	29,2
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,9	61	0
Итого			650	24,8	9,5	71,1	481	59,9
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	7,9	33	19,2
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,4	9	10,8	165	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,1	3,6	27	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,4	31	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	65	4,8	1,8	38,6	186	0,1
Итого			604	17,3	12,2	76,2	483	22
Всего				56,1	42,6	211,3	1473	83

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.