

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

29 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5	16,8	131	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	165	4	4	13,4	105	0,6
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,9	3		39	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	14,1	13,1	41,1	344	1,2
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,7	28	0,1
Итого			100	0,3		6,7	28	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,9	1,1	23	6,1
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2	5,2	45	6,4
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	6,8	17,3	172	8,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	47	1,4
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			530	14,7	11,9	51,6	384	22,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60	9,5	3,7	8,6	118	1,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,3	20	108	0
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1		7,4	31	16,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
2008		ЯБЛОКО	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого			599	13,1	6,6	75,2	430	30,2
Всего				42,2	31,6	174,6	1186	54

шеф-повар

Handwritten signature of T.A. Kosareva

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
Чижишева Е. В./

МЕНЮ

29 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	5,6	19,8	152	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,3	4,2	13,8	110	0,7
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,9	3		39	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	16,2	14,4	48,8	397	1,4
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,9	29	0,1
Итого			100	0,3		6,9	29	0,1
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,5	1,4	1,4	21	7,8
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	1,8	6	47	6,9
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	155	9,7	6	18,6	170	9,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,6	49	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,1	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			611	16,9	11,1	62,8	431	25,3
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,1		8,9	37	0
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	70	10,9	4,4	10	138	1,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,3	2,8	25	136	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
2008		ЯБЛОКО	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого			639	15	7,8	89	508	10,2
Всего				48,4	33,3	207,5	1365	37

шеф-повар

Косарева Т.А.