



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

30 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	5,9	24,4	172	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,2	15,5	117	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	12,9	18,3	55,2	445	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	149	2,4	4,7	17,4	123	0
Итого			149	2,4	4,7	17,4	123	0
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,4		1,1	6	4,4
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	3,3	2,5	8,1	67	5,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,7	4,5	6,5	114	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	5,3	18,4	134	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,3	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,9	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			665	23,8	14	67,4	498	18,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	150/30	24,6	17	44,6	426	0,3
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			580	27,9	18,4	80,2	599	4,3
Всего				67	55,4	220,2	1665	24

шеф-повар

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

30 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	5	20,3	143	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4	4	14,5	110	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	10,9	15,1	45,8	367	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК	149	2,4	4,7	17,4	123	0
Итого			149	2,4	4,7	17,4	123	0
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	44	0,3		1,1	6	4,4
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	2,6	6,9	61	4,2
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	5,8	5	113	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	3,7	14,5	102	6,8
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,2	21	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			554	18,6	13,2	49,6	400	15,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	140/25	23,4	15,7	40,7	395	0,3
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	108	0,4	0,4	10,6	51	10,8
Итого			663	25,9	17	82,5	592	15,1
Всего				57,8	50	195,3	1482	31,8

шеф-повар

Косарева Т.А.