

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

5 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	5,5	12,3	114	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,5	3,6	13,5	101	0
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	10	15,2	36,8	329	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	134	4,1	4,4	6,5	83	0
Итого			134	4,1	4,4	6,5	83	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,7	3,8	34	1,2
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	3	5,3	58	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,8	8,7	3,4	125	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,7	25,6	153	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	47	1,3
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			550	18	18,3	66,1	514	10,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	65/40	9,7	16,6	9,1	232	5,9
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,5	1,7	2,4	28	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,5	27	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
Итого			516	11,6	18,5	49,1	422	12,1
Всего				43,7	56,4	158,5	1348	22,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

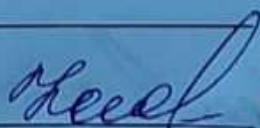
МЕНЮ

5 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,5	6,6	14,7	137	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,7	3,8	13,9	105	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	12	18,6	43,9	398	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	134	4,1	4,4	6,5	83	0
Итого			134	4,1	4,4	6,5	83	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	35	0,6	1,5	3,4	30	1,1
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,5	2,6	6,4	58	8,3
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	65	8,8	9,8	3,7	139	0,9
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,1	3,9	28,3	168	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,8	46	1,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,1	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			637	21,4	19,6	78,8	590	11,8
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	11	12,3	10,8	209	7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	2,6	3,8	43	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7	29	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	45	0
Итого			571	13,3	15,1	58,6	440	9,5
Всего				50,8	57,7	187,8	1511	21,3

шеф-повар



Косарева Т.А.