

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В.



МЕНЮ

6 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	32	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	5,9	20,4	158	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,1	21	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,4	2,4		32	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			407	11,7	9,9	40,7	307	0,7
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		3,7	15	10
Итого			100	0,1		3,7	15	10
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,4	0,1	1,6	10	10,2
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	170	1,6	2,2	10,3	67	4,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13	12,1	9,2	198	12,6
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	55	0,8	2,7	4,2	45	0,9
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			4,9	20	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,2	68	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			650	21,1	18,8	56,5	490	28,4
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	39	4,3	3,9	0,2	53	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	48	1,5		3	18	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,1	21	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,8	45	0
Итого			488	7,3	4,1	39,5	227	5,9
Всего				40,2	32,8	140,4	1039	45

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

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



6 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	4,9	16,9	129	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		4,6	19	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2,1		27	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			360	9,4	13,1	32,5	289	0,6
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		3,6	16	11,8
Итого			100	0,1		3,6	16	11,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,5	2,9	9,8	72	4,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	10,8	12,6	8,4	190	11,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	45	0,8	3,7	3,2	50	0,5
2008	402	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			555	16,9	20,4	45	440	26,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	48	1,5		3	18	1,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		4,6	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,8	45	0
Итого			479	7,3	4,1	39	225	5,9
Всего				33,7	37,6	120,1	970	44,6

шеф-повар

Косарева Т.А.