

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В. /

МЕНЮ

7 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	5,8	17,4	146	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	4,5	12,2	108	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	8,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	13,7	18,5	44,9	410	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	147	4,5	4,9	7,1	90	0
Итого			147	4,5	4,9	7,1	90	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,3	2,1	1,1	26	6,6
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,2	1,2	6,9	43	5,4
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	145	10,5	7,3	29,5	227	1,2
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		9,1	39	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,3	58	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			588	17,4	12,3	71	475	13,3
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		8,1	33	0
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,4	3,9	3,3	106	0,2
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	145	3	5,1	16,1	123	6,9
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,5	39	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	65	4,6	2,2	35,8	182	1,4
Итого			658	19,4	11,4	99,4	598	8,5
Всего				55	47,1	222,4	1573	23,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чижишева Е. В./

МЕНЮ

7 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	4,6	14,5	119	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,5	4,2	11,5	101	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	11,6	14,9	37	334	0,5
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	147	4,5	4,9	7,1	90	0
Итого			147	4,5	4,9	7,1	90	0
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2	1,2	25	6,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	4,8	6,2	73	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	130	8,7	11,9	24,6	242	0,8
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,9	46	0,1
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			510	13,9	19,8	59,8	483	12,5
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	105	2,1	3,7	11,7	90	5
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	8,9	3,8	3,2	96	0,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		6,7	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,5	39	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	65	4,8	2,2	35,9	184	1,4
Итого			598	17,1	9,9	87,4	527	10,6
Всего				47,1	49,5	191,3	1434	23,6

шеф-повар

Косарева Т.А.