

Утверждаю

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



МЕНЮ

10 июня 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,2	4	11,6	96	0,4
2010	97	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,2	21,6	129	7,8
Итого			360	4,4	8,2	33,3	226	8,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	128	3,9	4,2	6,1	78	0,7
Итого			128	3,9	4,2	6,1	78	0,7
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	34	10,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	3,6	12	90	5,7
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	10,1	11,5	7,9	175	1,4
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,3	20,5	122	10,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	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			560	19,4	21,5	65,3	537	28,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	120/30	6,7	16,4	12,4	226	7,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,4	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,3	37	0
Итого			518	7,9	16,6	48,5	379	11,1
Всего				35,6	50,5	153,2	1220	48,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

10 июня 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	3,9	5	13,7	116	0,4
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,2	21,3	128	7,8
Итого			405	5,2	9,2	35,1	245	8,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	127	3,9	4,2	6,1	78	0,7
Итого			127	3,9	4,2	6,1	78	0,7
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,9	3	34	12,
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	3,7	14,2	103	
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,4	13,2	6,2	190	1,
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,3	22,1	129	11,
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,5	30	
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,7	0,3	10,9	56	
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	
Итого			651	22,9	23,8	77	624	31
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,2	38	
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	150/40	8,6	20,9	15,4	287	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,6	31	
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,2	0,2	7,3	37	
Итого			568	10,1	21,1	39,5	393	
Всего				42,1	58,3	157,7	1340	4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.