

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

11 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	6,7	6,8	26,6	196	0,7
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	3	3,1	11,7	87	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	13,5	18,1	53,6	439	0,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК	117	1,9	3,6	13,6	96	0
Итого			117	1,9	3,6	13,6	96	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	33	0,4	0,1	1,3	8	8,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,8	2,2	18,4	116	2,4
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,2	0,1	8,4	39	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	11,1	4,6	7,3	116	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,1	5,2	11,3	105	29,5
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,7	65	0
Итого			649	23,6	12,5	76,5	521	58,2
Уплотнённый полдник								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,2	30	0,5
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,8	10,3	10,6	179	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2,1	3,6	37	1,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	44	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,1	2,2	45,2	216	0
Итого			436	17,9	14,8	75,1	506	2,5
Всего				56,9	49	218,8	1562	61,4

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

11 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,4	5,6	20,5	155	0,6
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,8	2,9	11,3	83	0
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	11	14,6	42,8	352	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	117	1,9	3,6	13,6	96	0
Итого			117	1,9	3,6	13,6	96	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	32	0,4	0,1	1,2	8	8,1
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,6	2	14,3	92	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	60	9,7	4	5,6	97	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,4	4,1	9,1	84	23,2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,8	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			537	19,6	10,5	55,1	396	33
Уплотнённый полдник								
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	9	8,3	8,7	144	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	1,7	3,9	34	1,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,5	27	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,5	44	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,4	2,7	45,6	223	0
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
Итого			466	16,8	13,1	90,3	546	4
Всего				49,3	41,8	201,8	1390	37,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.