

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

**МЕНЮ**

17 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,1	6	19,1	153	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,2	2,2		29	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	11,1	9,8	41,4	307	0,7
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		5	21	11,4
Итого			100	0,1		5	21	11,4
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	29	0,3	0,1	1,1	7	7,2
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	1,8	11,3	69	5,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,8	13,1	11,1	218	14,2
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,6	2,1	3,8	37	0,9
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,6	59	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			648	21,3	18,8	59	500	27,6
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,1	46	0,1
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,1	2,9	5,3	108	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	150	3,1	5,2	17	128	7,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,7	40	0
Итого			599	15,9	8,3	48,2	351	7,9
Всего				48,4	36,9	153,6	1179	47,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

МЕНЮ

17 июня 2025 г.

Ясли 12 часов



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

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	4,2	4,9	15,5	124	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,7	27	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,8	1,8		24	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			359	8,9	12,8	33,2	289	0,5
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		5,2	21	12,3
Итого			100	0,1		5,2	21	12,3
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,4	9,9	67	4,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,2	10,7	8,8	176	11,4
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,2	3	34	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5	20	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			550	17	16,5	45,1	404	26,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,5	2,5	4,5	92	0,2
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2,3	3,8	12,4	95	5,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,2	0,2	7,7	40	0
Итого			559	13,1	6,5	53,7	344	9,7
Всего				39,1	35,8	137,2	1058	48,8

шеф-повар

Косарева Т.А.