

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

18 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	5,9	19,4	156	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,8	4,6	14,7	118	0,7
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			410	14,1	18,7	49,4	430	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	153	4,8	5	7,4	94	0,8
Итого			153	4,8	5	7,4	94	0,8
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,7	1,2	23	7
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	2,2	7,3	55	5,9
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,9	8,3	29,9	241	0,9
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		12	50	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,6	65	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			602	18,3	13,9	76,1	516	14
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,8	40	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,9	16,7	2,6	208	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	3,3	6,2	58	2,9
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,4	43	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКОМ	70	4	2	34,8	174	1,9
Итого			651	18,4	22,2	90,4	638	5
Всего				55,6	59,8	223,3	1678	21,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

18 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5	16,1	130	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	175	4,4	4,4	14,1	113	0,7
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			357	11,7	15,5	41,2	357	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	153	4,8	5	7,4	94	0,8
Итого			153	4,8	5	7,4	94	0,8
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2,3	1,2	28	6,7
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,3	6,2	50	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,5	6,7	24,6	196	0,8
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,1	47	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			500	13,7	12,4	60	418	12,4
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	15,3	2,5	193	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,2	4,4	41	2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,7	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,3	0,2	8,4	43	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКОМ	70	4	2,2	35,5	179	1,9
Итого			501	17,6	20,1	76,6	566	5,5
Всего				47,8	53	185,2	1435	19,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.