

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	115	3,8	4,2	26,8	163	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,6	2,7	10,3	77	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,4		31	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			335	11,9	10,6	50,2	353	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	129	2,1	4	15	107	0
Итого			129	2,1	4	15	107	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,1	3,2	36	10,7
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	1,9	11,4	77	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,4	19,8	216	8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,7	45	1,1
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			530	19,7	14,6	62	471	23,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	145/25	14,6	16,3	32,3	336	0,8
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			658	17,1	17,6	73	528	14,5
Всего				50,8	46,8	200,2	1459	38,7

шеф-повар

Чикишева

Косарева Т.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	145	4,8	5	33,5	202	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,7	2,7	10,5	78	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,3		31	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			375	14	11,8	61,4	421	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	129	2,1	4	15	107	0
Итого			129	2,1	4	15	107	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,4	2,5	27	11,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,5	1,8	12,8	82	4,4
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	155	13,3	8	20,3	210	8,4
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,8	0,3	11,5	59	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			604	22,5	12,9	77,3	532	42,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	155/30	15,5	16,8	33,8	350	0,8
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		ЯБЛОКО	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			683	19,2	18,6	78,9	569	14,5
Всего				57,8	47,3	232,6	1629	57,2

шеф-повар

Косарева Т.А.