

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

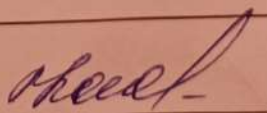
МЕНЮ

2 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	7,4	18,2	161	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,1	4,1	15,8	117	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			402	13,3	19,7	49,3	434	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	4	4,3	6,2	80	0
Итого			130	4	4,3	6,2	80	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	45	0,6	1	4,3	29	1,7
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	3,4	7,2	74	9,4
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9	10,1	4,5	146	1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,2	29,6	177	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	12,4	53	1,7
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,9	61	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			654	22,4	20,6	83	622	13,8
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80/50	11,1	13,1	13,1	225	7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	1,8	4	36	2,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,6	32	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
Итого			569	13,2	15,1	60,9	448	9,9
Всего				52,9	59,7	199,4	1584	23,7

шеф-повар



Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чижишева Е. В./

МЕНЮ

2 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,5	5,8	15,5	134	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,8	3,9	14,3	108	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			350	11,1	15,8	40,8	356	0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	4	4,3	6,2	80	0
Итого			130	4	4,3	6,2	80	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	2	3,9	38	1,3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,4	2,6	5,3	55	7,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	7,9	9,5	3,2	131	0,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,8	25,2	153	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	48	1,3
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	18	19,1	66	522	10,6
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	65	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	60/40	9,5	11,2	10,9	190	5,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,6	1,4	2,7	26	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7,2	30	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
2008		ЯБЛОКО	107	0,4	0,4	10,5	50	10,7
Итого			616	11,9	13,2	61,6	427	22,7
Всего				45	52,4	174,6	1385	33,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.