

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./



МЕНЮ

20 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,6	6,5	15,8	140	0,5
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,2	21,6	129	7,8
Итого			405	5,9	10,7	37,5	270	8,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	129	4	4,2	6,2	79	0,7
Итого			129	4	4,2	6,2	79	0,7
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5	3,5
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,9	6,2	11,1	120	5,6
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,4	8,5	3,1	137	1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,6	32,6	210	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,6	49	1,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			657	29,3	22,2	85,4	669	11,7
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2010	62	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13,2	8,1	6,8	165	8,4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,7	2,7	9,2	69	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,5	2,6	5,9	55	14,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	44	0
Итого			591	17,9	13,6	65,7	474	27,5
Всего				57,1	50,7	194,8	1492	48,2

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

20 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,9	4,9	13,4	114	0,4
2012	391	ЧАЙ	170	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,2	4,2	21,6	129	7,8
Итого			360	5,2	9,1	35,1	244	8,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	129	4	4,3	6,2	79	0,7
Итого			129	4	4,3	6,2	79	0,7
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	34	0,3		0,8	5	3,4
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	4,9	9,2	96	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,5	7	2,1	112	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,4	27,5	173	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,4	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			544	23,2	17,5	67,9	531	10
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11	6,8	5,6	139	7,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	1,9	7,3	51	3,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	2	4,9	42	11,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,9	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,7	44	0
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
Итого			631	15,5	11,1	71,9	464	27,6
Всего				47,9	42	181,1	1318	46,5

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.