

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

23 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6	24	171	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,6	3,7	14,8	107	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2,2	2,2		29	0,1
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	14,7	13,5	54	403	0,1
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,2		6,5	27	0,1
Итого			100	0,2		6,5	27	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	42	0,6		3,6	17	1,7
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,3	2,9	11,2	83	5
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	12,1	14,1	6,1	199	1,5
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	4,4	29,4	177	0
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28	112	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	12	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			651	25,3	23,1	103,4	732	8,2
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9,1	38	20,6
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,6	18,2	2,7	225	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	28	0,9	0,1	1,7	11	1,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180			7,6	31	0,6
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			558	16,8	19,8	34,2	387	22,3
Всего				57	56,4	198,1	1549	30,7

шеф-повар

Чикишева Е. В.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

23 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	4,6	19,9	140	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,6	3,5	14,1	102	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	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			358	12,6	16	45	380	0
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,6	28	0,1
Итого			100	0,3		6,6	28	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3	10,2	79	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10,2	12,8	5	176	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,6	3,3	25,4	149	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	47	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	20,7	20,3	72,1	564	8,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,9	16,8	2,6	209	0
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	19	0,6		1,2	7	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,3	26	0,4
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			529	14,6	17,7	41,2	387	5,2
Всего				48,2	54	164,9	1359	13,4

шеф-повар

Косарева Т.А.