

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

24 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,3	5,4	15,7	128	0,4
2010	97	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	40	1,1	4	20,2	121	7,4
Итого			400	5,5	9,4	36	250	7,8
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	123	3,8	4,1	5,9	76	0,7
Итого			123	3,8	4,1	5,9	76	0,7
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,7	2,6	30	11
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4	14,1	104	6,9
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	70	11,5	12,6	8,1	192	1,6
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,4	21,9	129	11,1
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13	67	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			652	23,5	23,4	79,8	632	30,6
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,1	37	0
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	145	2,3	12,6	15,3	185	8,5
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	10,7	3,8	4,3	111	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
Итого			596	14,7	16,6	44,4	406	8,8
Всего				47,5	53,5	166,1	1364	47,9

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.



Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

24 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	34а	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,5	4,6	13	108	0,3
2010	97	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	35	1,1	4	20,2	121	7,4
Итого			355	4,6	8,6	33,3	230	7,7
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	124	3,8	4,1	5,9	76	0,7
Итого			124	3,8	4,1	5,9	76	0,7
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3	33	10,9
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	2,7	3,6	12	89	5,7
2018	83	КОТЛЕТА "МОЗАИКА"	60	10	12,2	7,9	182	1,4
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,5	3,1	20,4	121	10,3
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5	20	0
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			560	19,3	21,9	65,2	542	28,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,9	10,2	12,3	149	6,9
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9,3	3	3,9	93	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			6,1	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,6	44	0
Итого			546	12,6	13,4	53,3	401	11,2
Всего				40,3	48	157,7	1249	47,9

шеф-повар

Косарева Т.А.