

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

25 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,6	5,9	17,9	144	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,6	2,7	11,2	80	0,4
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	9	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	11	16,8	44,4	380	0,9
II Завтрак								
		СНЕЖОК	126	2	3,9	14,7	104	0
Итого			126	2	3,9	14,7	104	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	34	0,4	0,1	1,3	8	8,5
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	5,4	2,1	17,1	110	2,1
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	8,1	38	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	70	10,5	3,4	5,3	95	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	3,1	1,8	11,2	75	29,4
	201	НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	13,5	69	0
Итого			647	22,6	7,8	73,6	467	58,1
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,1		7,5	31	0,5
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	80/40	10,1	4,6	9,9	124	0,7
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	0,7	3,7	25	1,3
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9	46	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,1	1,5	43	202	0,1
Итого			632	17,3	7	95,5	518	6,6
Всего				52,9	35,5	228,2	1469	65,6

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

25 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	4,8	13,7	113	0,4
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	170	2,4	2,5	10,6	75	0,4
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,4	0,1	49	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			353	8,9	13,8	35,3	306	0,8
II Завтрак								
		СНЕЖОК	126	2	3,9	14,7	104	0
Итого			126	2	3,9	14,7	104	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	33	0,4	0,1	1,3	8	8,3
2008	99	СУП - ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	4,5	1,7	14,1	90	1,7
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,1	0,1	7,9	37	0
2010	71	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	50	7,6	3,3	4	75	0,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	4	9,1	83	23,3
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	0
Итого			528	17,5	9,4	52,6	368	33,4
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	64	" ЁЖИКИ МЯСНЫЕ"	60/30	8,6	3,8	8,4	103	0,6
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,6	0,5	3,8	23	1,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		7	29	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,4	0,2	9	46	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,2	1,7	42,8	204	0,1
2008		ЯБЛОКО	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			559	16,8	6,8	97,6	525	13,8
Всего				45,2	33,9	200,2	1303	48

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.