

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

**МЕНЮ**

27 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,9	6,1	24,6	174	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,3	4,3	16	120	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			408	13	18,6	55,9	450	1,3
II-Завтрак								
		СНЕЖОК	139	2,3	4,4	16,2	115	0
Итого			139	2,3	4,4	16,2	115	0
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,3		1	6	3,9
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	1,9	8,7	57	5,7
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,1	4,2	5,8	109	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,2	5,2	18,4	133	8,6
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,5	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,4	15,6	80	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			675	22,7	13,1	70,1	497	18,3
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	9,6	40	25,2
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	155/30	25,1	16,5	47,2	432	0,4
2012	391	ЧАЙ	180			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			568	28,5	18	70	555	25,6
Всего				66,5	54,1	212,2	1617	45,2

шеф-повар

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

27 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	4,6	20,4	140	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,6	3,7	14,5	106	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			355	10,5	14,4	45,9	360	0,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК	139	2,3	4,4	16,2	115	0
Итого			139	2,3	4,4	16,2	115	0
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2010	6	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,4	7,2	56	4,3
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	5,6	4,7	111	0,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	4,1	14,5	105	6,8
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,1	21	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			550	17,2	13,2	49,4	396	15,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2008	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛО	155/25	25,1	16,4	45,9	427	0,3
2012	391	ЧАЙ	170			0,1		0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			573	27,2	17,3	77,1	572	4,3
Всего				57,2	49,3	188,6	1443	20

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.