

Утверждаю



заведующий
МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

3 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,2	6	19,5	154	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,9	28	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,3		31	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			403	11,3	9,9	41,6	309	0,6
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,7	19	9,2
Итого			100	0,1		4,7	19	9,2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	37	0,4	0,1	1,4	9	9,3
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	1,3	11,3	64	5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	155	13,3	13	9,5	207	14,1
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	45	0,6	2,1	3,4	36	0,4
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,1	62	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			646	21	18,2	57,6	487	28,8
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		11,1	47	0,1
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,4	2,2	5,5	105	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	150	3,2	5,6	17	132	7,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,9	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
Итого			600	16,4	8	48,6	353	7,9
Всего				48,8	36,1	152,5	1168	46,5

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

3 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	32	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,1	4,9	15,4	124	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,9	28	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,9	1,9		25	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			357	8,9	12,9	33,3	291	0,5
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,8	20	9,2
Итого			100	0,1		4,8	20	9,2
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,5	9,9	68	4,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,1	11,2	8,5	179	11,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	1,8	3	31	0,3
2008	402	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	16,9	16,7	44,9	406	26
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,6	2	4,5	90	0,2
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2,3	3,7	12,5	94	5,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		6,9	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,1	41	0
Итого			560	13,3	5,9	54,4	343	9,6
Всего				39,2	35,5	137,4	1060	45,3

шеф-повар

Косарева Т.А.