

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

4 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	4,7	16,1	128	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,3	4,2	13,5	108	0,6
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			352	11,5	15	40,6	350	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	135	4,2	4,5	6,5	83	0,7
Итого			135	4,2	4,5	6,5	83	0,7
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	2,2	1,3	28	7,7
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2,2	6,2	48	4,9
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,4	6,5	24,4	193	0,8
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		11,4	47	0,1
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			505	13,7	12	60,2	413	13,5
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11	15,4	2,4	192	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,7	4,5	45	2
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8,1	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	70	4,4	2,5	35,6	182	1,8
Итого			500	17,9	21	76	569	5,4
Всего				47,3	52,5	183,3	1415	20,7

шеф-повар

Чисел

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

Чикишева Е. В./

МЕНЮ

4 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,4	5,8	19,1	153	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,5	14,3	115	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			404	13,8	18,5	48,7	424	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	134	4,2	4,4	6,5	83	0,7
Итого			134	4,2	4,4	6,5	83	0,7
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	2	1,5	26	8,5
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	2,2	7,3	55	5,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,5	8,5	30,2	242	0,9
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		11,7	49	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,4	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			606	18	14,4	76,2	517	15,3
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,8	40	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,8	16,5	2,6	206	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	3,6	6,4	61	3
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,6	115	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	42	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	70	4,2	2,2	35,8	180	1,8
Итого			650	18,4	22,5	91,5	644	5
Всего				54,4	59,8	222,9	1668	22,3

шеф-повар

Косарева Т.А.