

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

5 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3,7	4	25,5	155	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,8	3	10,8	81	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,3	2,4		31	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			327	12	10,7	49,4	349	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	126	2	3,9	14,7	104	0
Итого			126	2	3,9	14,7	104	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	34	10,8
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	1,8	11,3	75	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,2	19,6	213	8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,1	47	1,2
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			530	19,7	14,2	62	466	23,8
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	135/25	13,3	14,5	32,2	312	0,8
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
Итого			533	16,3	16	67,3	486	11,6
Всего				50	44,8	193,4	1405	36

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

5 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	4,6	5,1	31,9	195	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,9	2,9	10,9	82	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	4,2	1,8	17,4	110	0
Итого			367	13,9	12,1	60,2	417	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	126	2	3,9	14,7	104	0
Итого			126	2	3,9	14,7	104	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,7	1,3	2,7	28	12,3
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	3,2	1,5	12,1	76	4,3
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	155	13	7,4	21,4	205	8,6
		НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180			17,1	72	18
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,7	0,3	10,9	56	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			606	21,8	11,9	77,3	519	43,2
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	145/30	13,8	15,8	33,6	332	0,8
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	3,2	1,4	13,1	82	0
2008		ЯБЛОКО	94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
Итого			668	17,5	17,6	78,4	549	14,2
Всего				55,2	45,5	230,6	1589	58

шеф-повар

Косарева Т.А.