

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./



МЕНЮ 6 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,7	7,5	18,7	166	0,6
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	55	1,5	5,3	27,1	162	9,8
Итого			415	7,3	12,8	45,9	329	10,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	162	4,9	5,3	7,8	99	0,9
Итого			162	4,9	5,3	7,8	99	0,9
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	43	0,3		1,1	6	4,3
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,5	6	11,1	117	5,6
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11	7,4	2,9	125	1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	6	33,2	216	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,5	49	1,8
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,3	13,8	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			670	28,7	21,3	86,7	665	12,7
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13,1	6,7	7,1	155	8,2
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,7	3	9,3	72	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,5	2	5,7	48	14,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,8	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,2	9,6	49	0
Итого			593	17,9	11,9	66,8	466	27,3
Всего				58,8	51,3	207,2	1559	51,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

6 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	6,4	15,7	140	0,5
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	50	1,5	5,3	27,1	162	9,8
Итого			370	6,2	11,7	42,9	303	10,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	136	4,2	4,5	6,5	83	0
Итого			136	4,2	4,5	6,5	83	0
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	3,9	5	9,2	97	4,5
2010	55	ГУЛЯШ	30/30	9,4	7,1	2	112	0,8
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6	4,4	27,5	174	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,2	0,2	13,1	56	2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1,7	0,3	10,5	54	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			558	23,6	17,9	72	554	11,3
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	11,2	5,8	5,8	132	7,1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	55	1,3	2,4	7,4	57	3,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,2	1,5	4,6	37	11,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,6	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	23	1,5	0,2	9,6	49	0
2008		ЯБЛОКО	94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
Итого			637	15,6	10,3	64,6	432	35,5
Всего				49,6	44,4	186	1372	57,1

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.