

МЕНЮ

1 июля 2025 г.

Сад 12 часов



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

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	4,9	5,7	19	148	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,9	28	
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,7	2,8		36	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,7	1,6	15,2	96	
			406	11,3	10,1	41,1	308	0,1
Итого								
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,7	19	8
			100	0,1		4,7	19	8
Итого								
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	43	0,5	0,1	1,6	10	1
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	175	1,5	1,7	11	66	
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,5	13	10,3	212	
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	45	0,6	2,2	3,3	36	
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,9	0,3	11,9	61	
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	
			652	21,2	18,7	58	494	
Итого								
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		10,4	44	
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,8	3,2	5,7	110	
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	150	3,1	5,3	17,1	129	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,9	28	
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	
			599	15,6	8,7	48	352	
Итого								
				48,2	37,5	151,8	1173	

шеф-повар

Чикишева Е. В.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чижишева Е. В./

МЕНЮ

1 июля 2025 г.

Если 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	4,6	15,5	120	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170			6,4	26	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,2	2,3		30	0,1
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			360	9	13	32,9	290	0,5
II Завтрак								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,1		4,7	19	9,1
Итого			100	0,1		4,7	19	9,1
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10
2017г.	10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,4	2,3	9,7	64	4,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11	11,1	8,5	177	11,5
2008	86	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0,6	2,2	3	34	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	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	16,8	16,8	44,5	401	25,9
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,3	2,6	4,8	93	0,3
2010	79	ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2,3	3,7	12,6	94	5,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170			6,4	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1,3	0,2	7,9	41	0
2008		ЯБЛОКО	92	0,4	0,4	9,1	43	9,2
Итого			651	13,3	6,9	63,2	387	19
				39,2	36,7	145,3	1097	54,5

шеф-повар

Косарева Т.А.