

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./



МЕНЮ

2 июля 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	6	17,1	145	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	4,6	14,2	116	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,7	1,6	15,2	96	0
Итого			405	13,5	18,8	46,6	417	1,3
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	152	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Итого			152	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	1,7	1,2	23	7
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	2,3	7,6	57	6
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	150	11	8,5	30,1	244	0,9
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,5		11,8	50	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,8	66	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			602	18,5	14,2	76,6	522	14,1
Уплотнённый полдник								
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,2		9,7	40	0
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,9	16,7	2,6	207	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	3,4	6,1	58	2,9
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,5	44	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ЯБЛОКОМ	70	4	1,9	35	174	1,8
Итого			651	18,4	22,2	90,2	637	4,9
Всего				55,1	60,1	220,7	1669	21,1

шеф-повар

Чикишева

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

2 июля 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	4,2	4,7	14,1	117	0,5
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,5	4,3	13,5	110	0,7
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	6	0,1	5	0,1	45	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,7	1,1	10,9	69	0
Итого			353	11,5	15,1	38,6	341	1,2
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	152	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Итого			152	4,7	4,9	7,3	93	0,8
Обед								
2010	1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,3	2	1,2	25	6,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,1	2	6,2	47	4,8
2010	58	ПЛОВ С МЯСОМ	120	8,6	7,1	24,5	199	0,8
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,4		10,9	46	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			500	13,8	12,2	59,7	414	12,5
Уплотнённый полдник								
2008		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	17,1	74	1,4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,1	15,5	2,5	193	0,2
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	1,9	4,3	37	2,1
2008	410	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,1		8	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,4	0,2	8,5	44	0
2010	114	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ЯБЛОКОМ	70	4,2	2,2	34,6	175	1,8
Итого			501	17,9	20	75	556	5,5
Всего				47,9	52,2	180,6	1404	20

шеф-повар

Косарева Т.А.