

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

Чисел

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чижишева Е. В./

**МЕНЮ**

3 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	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	125	4,3	3,3	29,7	170	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ. МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,8	86	0,5
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,8	2,9		38	0,1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	1,3	13,1	82	0
Итого			346	13,1	10,5	54,6	376	0,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК	143	2,3	4,5	16,6	118	0
Итого			143	2,3	4,5	16,6	118	0
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	2,2	30	5,9
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	3,2	1,9	11,3	76	3,8
2017	96	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,4	9,4	19,7	216	8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,2	47	1,3
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	14,5	61,3	466	19
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	150/25	15,5	16,4	31,1	334	0,8
2012	391	ЧАЙ	170			0,1	1	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,1	0,9	8,7	55	0
2008		ЯБЛОКО	165	0,7	0,7	16,2	78	16,5
Итого			730	18,3	18	78,5	558	21,3
Всего				53,4	47,5	211	1518	40,9

шеф-повар

Косарева Т.А.