

ИММА

МДОУ №3 "Лукошко"
/Чикишева Е. В./

H

8

Therap.

Косарева Т.А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ №3 "Лукошко"

/Чикишева Е. В./

МЕНЮ

4 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	34	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,7	6,3	14,4	133	0,6
2012	391	ЧАЙ	180	0,1		0,1	1	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО	45	1,2	4,3	21,8	131	7,9
Итого			405	6	10,6	36,3	265	8,5
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,7	4,9	7,3	92	0,8
Итого			150	4,7	4,9	7,3	92	0,8
Обед								
2008	К/К	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,1	6	4,5
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	4,7	5,7	11	114	5,4
2010	55	ГУЛЯШ	40/40	11,1	8,1	3,1	133	1,1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	5,1	33,1	207	0
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11	46	1,4
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,2	63	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого			665	28,7	20,7	84,6	651	12,4
Уплотнённый полдник								
2010	93	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			28,3	114	0
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	70	13	8,3	5,8	163	8,4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,6	2,5	9,1	66	4,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,5	3,1	5,7	57	14,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,8	28	
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	42	
Итого			590	17,5	14,1	63,9	470	27
Всего				56,9	50,3	192,1	1478	49

шеф-повар

Косарева Т.А.