

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5	5,4	21,2	154	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	4	4	14,5	110	0
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2,1		27	0,1
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			361	13,8	17,6	46,7	405	0,6
II Завтрак								
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,8	29	0,1
Итого			100	0,3		6,8	29	0,1
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	3,1	10	80	4
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	60	10	12,9	4,7	175	1,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,7	25,6	153	0
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,1	21	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	20,5	20,8	65,7	542	6,8
Уплотнённый полдник								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200			22,4	90	4
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,5	16,2	2,6	202	0,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	19	0,6		1,3	8	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150			6,6	27	0,8
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	2,1	0,9	8,7	55	0
Итого			531	14,2	17,1	41,6	382	5,8
Всего				48,8	55,5	160,8	1358	13,3

шеф-повар

Т.А. Косарева

Косарева Т.А.

МЕНЮ

7 июля 2025 г.

Сад 12 часов



МДОУ №3 "Лукошко"
/Чижишева Е. В./

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								
			180	5,7	6,3	24,8	180	0
2010	38	КАША " ДРУЖБА "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	4,3	4,3	16	120	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	10	2,6	2,6		35	0,1
2008	2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	38	3,7	1,6	15,2	96	0
2010	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	408	16,3	14,8	56	431	0,1
Итого								
II Завтрак								
			100	0,3		6,7	28	0,1
2017	110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	0,3		6,7	28	0,1
Итого								
Обед								
		СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	40	0,6		3,4	16	1,6
			180	3,3	3,2	11,4	88	5
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	70	11,5	14,1	4,4	190	1,5
2017	82	КОТЛЕТА ПО-ХЛЫНОВСКИ	125	4,2	4,2	29,1	175	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180			7,1	28	0
2010 г	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	33	2,2	0,3	13,6	70	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	650	25	23,2	82,1	649	8,1
Итого								
Уплотнённый полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,1	9	38	23,6
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	12,2	17,4	2,8	217	0,2
2012	4	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	29	0,9	0,1	1,8	11	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,2		7,4	31	1
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	3,2	1,4	13,1	82	0
Итого								
сего								
				58,2	57	178,9	1487	34,3

шеф-повар

Косарева Т.А.

Косарева Т.А.