

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"
/Пашков А.В./

МЕНЮ

4 июля 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1996	284	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	105	10,83	13,30	1,98	170,80	0,16
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	2,42	1,93	13,33	80,11	0,43
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	25	1,90	0,67	13,28	67,89	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье сахарное мука высш сорт)	40	2,96	3,87	29,39	164,72	0,00
Итого			320	18,11	19,77	57,98	483,52	0,59
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КОКТЕЙЛЬ (* коктейль молочный)	114	3,07	2,84	16,47	85,18	0,57
Итого			114	3,07	2,84	16,47	85,18	0,57
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированное, * лимонная кислота, * соль йодированная)	40	0,60	1,97	3,66	35,13	5,77
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ (* картофель молодой, * крупа рисовая, * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * петрушка сушеная)	150	1,23	1,67	10,29	60,76	4,01
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированное, * картофель молодой, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, * томатная паста, * мука пшеничная высш сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	125/50	20,46	21,08	15,28	333,53	12,89
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,46	0,03	6,39	27,99	35,14
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	39	2,57	0,43	17,39	80,34	0,00
Итого			554	25,32	25,18	53,01	537,75	57,81
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированное)	30	5,52	5,25	4,90	89,30	3,80
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	22	1,66	0,58	11,62	59,40	0,00
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			252	7,18	5,83	39,52	240,70	15,80
Всего				53,68	53,62	166,98	1 347,15	74,77