

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

1 июля 2025 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,63	2,04	21,13	113,48	0,41
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,32	3,44	13,96	105,35	0,69
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	22/8	1,79	6,54	12,08	115,39	0,00
Итого			360	9,74	12,02	47,17	334,22	1,10
II Завтрак								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	118	3,06	2,94	12,93	90,48	0,82
Итого			118	3,06	2,94	12,93	90,48	0,82
Обед								
1996	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * сахар песок, * лимонная кислота, * соль йодированная)	50	0,71	3,47	4,14	51,02	1,47
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана обережье, * петрушка сушеная, * полуфабр. свинина окорок д/п)	150/15	4,96	8,27	6,65	120,02	5,20
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр. говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш. сорт, * соль йодированная)	30/30	8,97	5,24	1,79	90,08	0,57
1996	273 469	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	120	4,14	3,56	27,53	161,30	0,00
1996	591 ТТК	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	18,63	73,91	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	20	1,54	0,54	10,76	55,00	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	34	2,27	0,38	15,33	70,81	0,00
Итого			599	22,59	21,46	84,83	622,14	7,24
Полдник								
1996	296 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), **масло сладко-сливочное несоленое, * ванилин, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, * сметана обережье, * молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/24	14,73	10,37	41,16	316,03	0,28
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,13	0,00	0,03	0,60	0,02
Итого			324	14,86	10,37	41,19	316,63	0,30
Всего				50,25	46,79	186,12	1 363,47	9,46