

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

МЕНЮ

3 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								
1997	324	* ЯЙЦО ВАРЁНОЕ (* яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
1996	262 ТТК	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* крупа манная, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,60	1,90	16,45	97,08	0,38
1997	762 ТТК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	3,49	2,80	14,69	97,63	0,60
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое)	22/7	1,76	5,99	11,94	109,78	0,00
Итого			399	13,81	15,18	43,35	365,78	0,98
II Завтрак								
1996	297 ТТК	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ С ПОВИДЛОМ (* творог 5,0% жирности, * молоко пастер. 2,5% жирности, * сахар песок, * крупа манная, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * повидло)	50/20	6,11	3,54	22,62	145,83	0,23
1996	627 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	100	0,06	0,00	1,68	6,93	0,01
Итого			170	6,17	3,54	24,30	152,76	0,24
Обед								
1996	110	* БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ (* свекла, * капуста белокочанная, * картофель молодой, * морковь, * лук репчатый, * соль йодированная, * томатная паста, * масло подсолнечное рафинированное, * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * полуфабр. свинина окорок д/п, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная)	150/15	4,94	6,90	7,28	110,10	4,70
1996	455 ТТК	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки цб, * батон нарезной йодированный, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сухари панировочные, * масло подсолнечное рафинированное)	60	11,31	4,83	11,11	132,88	0,41
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель молодой, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	110	2,45	3,41	14,37	98,00	6,73
1996	таб№ 24	* ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (* огурцы парниковые)	66	0,46	0,07	1,65	9,23	6,60
1996	588	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С (* виноград сушеный (изюм), * сахар песок, * лимонная кислота, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,20	0,05	7,68	32,27	30,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			581	21,34	15,59	55,47	444,28	48,44
Полдник								
2012	465	* ПИЦЦА ДЕТСКАЯ (* мука пшеничная высш. сорт, * сахар песок, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * дрожжи, * молоко пастер. 2,5% жирности, * филе грудки цб, * томатная паста, * сыр белорусское золото, * масло подсолнечное рафинированное)	70	11,87	5,00	26,80	199,52	0,73
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			270	11,87	5,00	49,80	291,52	12,73
Всего				53,19	39,31	172,92	1 254,34	62,39