

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 февраля 2025 г.
Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* овсяные хлопья "геркулес", * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок, * соль йодированная)	150	4,30	2,99	15,95	107,62	0,44
1997	762 ТТК	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,11	3,32	15,65	108,51	0,71
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной , **масло сладко-сливочное несоленое)	36/5	2,81	4,67	18,05	126,03	0,00
Итого			371	11,22	10,98	49,65	342,16	1,15
II Завтрак								
2016	418	СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Итого			200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
Обед								
1996	129	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ (* картофель, * крупа перловая, * морковь, * лук репчатый, * огурцы соленые, * масло подсолнечное рафинированое, * соль йодированная, вода питьевая, * сметана 15% жирности, * полуфабр.говяд. д/п, * петрушка сушеная)	150/15	6,05	3,84	10,17	98,56	4,12
1996	330	* ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (*рыба минтай филе, * лук репчатый, * молоко пастер. 2,5% жирности, * яйца куриные (шт.), * сухари панировочные, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	75	13,73	8,51	5,67	157,05	0,76
1996	472 ТТК	* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* картофель, * молоко пастер. 2,5% жирности, **масло сладко- сливочное несоленое, * соль йодированная)	120	2,78	3,69	15,81	107,66	7,37
1996	табл2 4	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (* горошек зеленый консервы)	31	0,89	0,00	1,78	10,39	1,22
1996	627 628 ТТК	* ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая, * сахар песок)	150	0,06	0,00	2,11	8,70	0,01
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	30	1,98	0,33	13,38	61,80	0,00
Итого			571	25,49	16,37	48,92	444,16	13,48
Полдник								
2016	102	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (* мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, **масло сладко- сливочное несоленое, * яйца куриные (шт.), * молоко пастер. 2,5% жирности, *ванилин, * масло подсолнечное рафинированое, * разрыхлитель теста)	75	4,99	7,95	49,80	290,90	0,04
1996	645	КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ КЕФИР (* кефир 3,2 % жирности)	180	5,40	5,76	7,20	102,57	1,26
Итого			255	10,39	13,71	57,00	393,47	1,30
Всего				47,10	41,06	178,57	1 271,79	27,93