

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 апреля 2025 г.
Ясли 10 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, 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	10,82	13,22	1,97	169,99	0,16
1996	таб№ 24	* ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ (* горошек зеленый консервы)	9	0,27	0,00	0,54	3,15	0,37
1996	630 ТТК	* ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай черный байховый, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	150	2,39	1,91	13,29	79,70	0,43
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	32	2,43	0,85	16,97	86,70	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
Итого			336	18,91	19,90	62,53	506,34	0,96
II Завтрак								
1996	647 ТТК	* КОМПОТ ИЗ ЯГОД (* смесь компотная из замороженных ягод, * сахар песок, вода питьевая, * лимонная кислота)	150	0,05	0,09	8,00	33,69	1,03
Итого			150	0,05	0,09	8,00	33,69	1,03
Обед								
1996	62	*САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (* капуста белокочанная, * морковь, * сахар песок, * масло подсолнечное рафинированое, * лимонная кислота, * соль йодированная)	40	0,60	1,97	3,65	35,09	5,74
1996	136	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ, С МЯСОМ (* картофель, * крупа рисовая , * морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, * соль йодированная, * полуфабр.свинина окорок д/п, * петрушка сушеная)	150/3	1,99	2,51	10,24	71,17	4,04
2003	210 ТТК	* РАГУ С КУРОЙ (* филе грудки цб, * масло подсолнечное рафинированое, * картофель, * лук репчатый, * морковь, * капуста белокочанная, **масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * сахар песок, * соль йодированная)	115/50	16,61	20,44	15,14	311,80	12,67
1996	588 ТТК	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С (* сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, * сахар песок, * лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	150	0,47	0,03	6,54	28,63	35,15
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	35	2,31	0,39	15,61	72,10	0,00
Итого			543	21,98	25,34	51,18	518,79	57,60
Полдник								
1996	425	* ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (* говяжья печень, * батон нарезной йодированный, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная, * масло подсолнечное рафинированое)	40	7,22	6,95	5,53	114,11	5,07
2016	418	* СОК ФРУКТОВЫЙ (* сок "мой")	200	0,00	0,00	23,00	92,00	12,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	17	1,31	0,46	9,15	46,75	0,00
Итого			257	8,53	7,41	37,68	252,86	17,07
Всего				49,47	52,74	159,39	1 311,68	76,66